МИХАИЛ АХМАНОВ

В ПОМОЩЬ ДИАБЕТИКУ

ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

СЛАДКОЕ БЕЗ САХАРА

- СВОЙСТВА ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, «МЕДЛЕННЫЕ» УГЛЕВОДЫ
- ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯХ
- ВЛИЯНИЕ РАЗНЫХ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ НА САХАР КРОВИ
- ТАБЛИЦА ГЛИКЕМИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ ПРОДУКТОВ С КОММЕНТАРИЯМИ
- РЕЦЕПТЫ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕДЫ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга Михаила Ахманова «Сладкое без сахара» адресована не только диабетикам, но и всем, кто желает по той или иной причине ограничить потребление углеводов и жиров. Для человека, не страдающего диабетом, избыток сладкого и сдобного тоже вреден, так как быстроусвояемые углеводы переходят в жир. Ожирение ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету и другим недугам. Лучшая защита от ожирения – физическая активность и здоровая пища, которая может быть очень вкусной даже без сахара и с минимальным количеством жиров. Автор дает ряд полезных советов по питанию и приводит множество рецептов сладких блюд, которые готовятся на сахарозаменителях, с использованием ржаной муки, фруктов и ягод. Пироги, торты, печенье, конфеты, салаты, варенье, компоты и взбитые сливки – все это есть в нашей книге. Прочитав ее, вы убедитесь, что даже человек с сахарным диабетом может не отказываться от лакомств.

- 1. Введение
- 2. Что надо знать о свойствах продуктов и собственном организме
- 3. Гликемический индекс
- 4. Несладкие или почти несладкие мучные блюда, а также блюда с творогом, яйцами, овощами и фруктами
- 5. Сладкое – кексы, печенье, торты, крем и многое другое
- 6. Салаты и десерты из фруктов и овощей
- 7. Напитки

1. Введение

Прежде всего отмечу, что эта небольшая поваренная книга, содержащая в основном рецепты мучных и сладких блюд, предназначена не только для людей с сахарным диабетом, но для всех, кто по той или иной причине хочет ограничить потребление сахара. Но это намерение обычно идет рука об руку с другим – с нежеланием есть жирное, что также учитывается в собранных мной рецептах. За редким исключением в этой книге не приводятся рецепты, в состав которых входит сливочное масло, – то есть масляные кремы и всевозможные изделия из песочного, слоеного и других видов теста, в которых к муке добавляется значительное количество жиров. Речь в основном будет идти о тесте, содержащем муку (часто – ржаную), яйца, молоко и творог, о кремах на основе сливок и творога, а также о блюдах из ягод, орехов, фруктов и овощей. Что касается сахара, то вместо него мы постараемся использовать различные сахарозаменители – ксилит, сорбит и так далее.

Но совсем без сахара нам обойтись не удастся, и в этом случае я поступаю так: если вы хотите полакомиться подобным изделием, я укажу способ снижения в нем сахара без потери вкусовых качеств. Типичным примером является халва, «разбавленная» орехами, – и она, поверьте, гораздо вкуснее, чем купленное в магазине исходное сырье.

Для того чтобы вы могли выбрать подходящие блюда, необходимо кое-что знать о свойствах продуктов, о значении тех или иных элементов питания, о скорости всасывания сахаров и, разумеется, о самом сахаре, который существует в нескольких значительно различающихся видах. Сахара присутствуют в меде, фруктах, молоке, пиве, муке, крупах, и нам понятно, что это разные сахара, поэтому будем называть их общим наименованием «углеводы» и поговорим об их свойствах в следующем разделе. Весьма важной является также информация о жирах – например, о том, что лучше использовать не жиры животного происхождения, а растительные масла, не содержащие холестерина. Если же мы используем животный жир (например, чтобы приготовить крем), то предпочтение нужно отдавать сливкам, в которых жира гораздо меньше, чем в масле и маргарине.

Сделаю еще одно важное замечание. В поваренных книгах обычно перечисляются ингредиенты, из которых готовится блюдо, и дается способ его приготовления – то есть технология. К сожалению, этой технологии уделяется недостаточное внимание, и зачастую мы можем прочитать: «Взбейте сливки с сахаром и

заправьте ими пирожное». Но как готовятся взбитые сливки? Уверяю вас, что это дело непростое, если не знаешь, как за него взяться и какие в нем есть хитрости. Если же описать достаточно подробно, как это делается, то вы с гарантией взобьете крем из сливок за пять-шесть минут. В дальнейшем я буду описывать технологию приготовления во всех деталях, причем данная технология почти всегда будет простой и доступной.

Часть рецептов, приведенных в разделах 4–7, взята из наших книг «Большая энциклопедия диабетика» издания 2003–2005 гг. и «Настольная книга диабетика» издания 2000–2003 гг. (Х. Астамирова, М. Ахманов, изд-во «ЭКСМО»). Эти книги регулярно переиздаются, и я рекомендую их людям с диабетом в качестве базовых учебников. Цель настоящего издания заключена в составлении перечня рецептов сладких и мучных блюд, поэтому ее материалы в этой части расширены сравнительно указанными выше книгами, а блюда мясные, рыбные, часть овощных салатов и супы исключены. Словом, эта книжка – для лакомок; читайте ее, готовьте и наслаждайтесь вашей пищей.

2. Что надо знать о свойствах продуктов и собственном организме

Наш организм – его скелет, мягкие ткани, внутренние и внешние органы – можно в первом приближении уподобить машине, состоящей из блоков-модулей, связанных электро– и трубопроводами и работающих под управлением компьютера-мозга. Смысл этой аналогии заключается в том, что мы, как и машина, нуждаемся в энергии, только электромеханические устройства потребляют бензин и ток, а мы – разнообразную пищу. Однако человеческий организм гораздо сложнее, чем любой рукотворный агрегат, и, в частности, наше тело, все его ткани и органы состоят из клеток множества видов, размеров и форм, которые не только потребляют энергию, но и находятся в состоянии непрерывного обновления. Схема получения клетками «топлива» и «строительного материала» примерно такова: пища попадает в желудок, начинает перевариваться под действием пищеварительного сока, составляющие ее элементы всасываются через стенки желудка в кровеносную систему и разносятся кровью ко всем клеткам. Всасывание питательных веществ продолжается в кишечнике, а начинается в некоторых случаях уже в полости рта. Активную роль при этом играет не только желудочно-кишечный тракт, но также поджелудочная железа (она поставляет пищеварительный секрет и различные гормоны), печень и жировые ткани, в которых «складируются» запасы энергии на случай голода. Клетки различных тканей и органов по-разному поглощают питательные вещества, но все они обновляются и трудятся, позволяя нам мыслить, видеть, слышать, двигаться и реагировать на всевозможные раздражения. Таким образом, пища – это топливо, желудок – устройство для преобразования топлива в приемлемые для организма формы, кровеносные сосуды – система подачи энергии к моторам-клеткам и компьютеру-мозгу.

Приемлемые для организма формы топлива и строительного материала называются основными компонентами питания, и это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Белки, которые являются для клеток строительным материалом, содержатся в молочных, мясных, рыбных продуктах и яйцах (животные белки), а также в сое, чечевице, бобовых, грибах (растительные белки). Калорийность одного грамма чистого белка составляет 4 ккал. Жиры – это запасенная впрок энергия, а кроме того, они служат источником важных гормонов и витаминов; калорийность одного грамма жира, животного или

растительного, составляет 9 ккал. Животные жиры содержатся в явном виде в масле, маргарине, сале и в скрытом виде в мясе, рыбе, сыре, твороге и других молочных продуктах. Жиры растительного присхождения содержатся в явном виде в подсолнечном, кукурузном, оливковом и так далее маслах и в скрытом виде в семечках, орехах, кукурузе.

Ни белки, ни жиры не влияют на сахар крови; эта функция принадлежит только углеводам – так в химии называется класс сахаров, о котором мы поговорим подробнее. Калорийность одного грамма чистого углевода составляет 4 ккал. К простым углеводам (моносахаридам) относятся глюкоза, или виноградный сахар, который содержится в винограде, изюме и виноградном соке, и фруктоза, или фруктовый сахар, которым богаты фрукты – яблоки, груши, цитрусовые и так далее; мед, кстати, это смесь глюкозы и фруктозы. К более сложным углеводам (дисахаридам) относятся мальтоза (пиво, квас), лактоза, или молочный сахар (содержится только в жидких молочных продуктах – в молоке, кефире, сливках), и сахароза, или обычный пищевой сахар, получаемый из сахарной свеклы или сахарного тростника. Еще более сложные углеводы (полисахариды) представлены крахмалом (мука и мучные изделия, крупы и картофель) и клетчаткой, которая содержится в оболочках растительных клеток и присутствует во всех мучных изделиях, крупах, фруктах и овощах.

Топливом для нашего организма является только глюкоза, и все остальные углеводы, от фруктозы до крахмала, преобразуются в желудке под влиянием пищеварительных ферментов в глюкозу, а лишь затем поступают в кровь. Таким образом, когда мы говорим о содержании сахара в крови, речь идет именно о глюкозе. Сахар, или глюкоза, в крови очень важный показатель, который в норме должен составлять 3,3–5,5 ммоль/литр натощак и не выше 8 ммоль/литр через два часа после еды – независимо от того, как много вы съели сладкого. В большую часть клеток глюкоза не может проникнуть без инсулина, гормона поджелудочной железы, и если его вырабатывается мало или нет совсем, то такой человек болен сахарным диабетом. У диабетиков уровень глюкозы в крови высок и может достигать 10, 20, 30 ммоль/литр, но глюкоза в клетки не поступает, и они, лишенные топлива, испытывают голод. Высокий сахар крови чрезвычайно вреден, так как ведет к быстрому изнашиванию кровеносных сосудов, поэтому при диабетической болезни и прочих недугах, сопровождаемых таким же эффектом, необходимо ограничить потребление углеводов.

При этом, однако, важен не только факт подъема сахара

(глюкозы) крови, но и то, с какой скоростью он поднимается – то есть как быстро углеводсодержащие продукты преобразуются в глюкозу. Пищевой сахар легко распадается на глюкозу и фруктозу, глюкоза стремительно – за минуту-другую – всасывается в кровь, а фруктоза – в два-три раза медленнее. Мальтоза всасывается довольно быстро, лактоза – сравнительно медленнее, а распад и всасывание крахмала происходят еще медленнее – крахмал расщепляется на простые сахара в кишечнике, и получившаяся из него глюкоза всасывается в кровь постепенно. Что касается клетчатки, то она нашим желудком не перерабатывается, но роль ее очень важна: она стимулирует работу кишечника и замедляет процесс всасывания глюкозы из пищи. К продуктам с большим содержанием клетчатки относятся: отруби, хлеб из ржаной муки и гречневая, перловая и овсяная каши. Клетчатка имеется также во всех овощах и фруктах, но ее особенно много в моркови, свекле, капусте и зелени – укропе, петрушке, щавеле.

Для человека, не страдающего диабетом, избыток сладкого и сдобного тоже вреден, так как быстроусвояемые углеводы переходят в жир, и если жировой ткани откладывается слишком много, это приводит к очень неприятной болезни – ожирению. Ожирение, в свою очередь, ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету и другим недугам. Лучшая защита от ожирения – физическая активность и здоровая пища, которая, как мы увидим, может быть очень вкусной даже без сахара и с минимальным количеством жиров.

Итак, при потреблении продуктов с углеводами очень важна скорость, с которой они преобразуются в глюкозу и всасываются в кровь. Существует три фактора, замедляющих всасывание и делающих этот процесс плавным: холод, количество жиров и консистенция пищи. Возьмем, например, мороженое: это сладкий продукт, но сахар крови повышает медленно, так как он холодный и жирный. Кусочек сахара или леденец повысит сахар крови быстрее, чем крем или шоколадная конфета, в которых много жира. От холодного яблочного сока сахар будет повышаться не так быстро, как от теплого.

Однако мы не можем есть только холодное и жирное, поэтому единственный реальный способ замедлить всасывание сахаров состоит в предпочтении грубой, волокнистой и зернистой пищи, содержащей большое количество клетчатки. Черный хлеб или хлеб с отрубями, а не белая булка; пироги из ржаной муки, а не из пшеничной; гречневая и пшенная каши, а не рис, не манна, не макароны; картофель, а не картофельное пюре; фрукты в меру (все-таки в них фруктоза) и побольше овощей. Фрукты и овощи

всегда предпочтительней соков из них: так, от яблок сахар будет повышаться гораздо плавнее, чем от яблочного сока, из которого удалена клетчатка; морковь практически не повышает сахар крови, но морковный сок его повысит.

По счастливому совпадению продукты с «медленными» углеводами и молочные продукты являются рекордсменами по содержанию необходимых нам витаминов и микроэлементов. В моркови и зелени (укроп, петрушка, щавель) очень много каротина, а зелень является также источником калия, кальция, витаминов РР, С, и В?; пшено и греча содержат витамин В?, а греча еще и витамин РР; витамина В? больше всего в молочных продуктах, особенно в твороге, сыре и мороженом; витамин А содержится исключительно в молочных продуктах; больше всего витамина С в черной смородине, апельсинах, капусте и зелени.

Кроме высокого сахара крови нашим сосудам угрожает избыток холестерина, который в основном содержится в мясных субпродуктах (мозги, печень, почки), икре, некоторых сортах рыбы, жирном сыре и животных жирах. Данная книга посвящена в основном сладким изделиям, и я отмечу, что в эти блюда холестерин может поступать с яичным желтком и сливочным маслом. Напомню, что в растительных жирах холестерина нет, поэтому при жарении лучше употреблять подсолнечное, кукурузное и оливковое масло.

Предметом нашего интереса будут следующие изделия и блюда:

1. Мучное – пироги с несладкой начинкой, как правило, овощной или творожной, запеканки, блины, омлеты и тому подобное.

2. «Классическое сладкое» – то есть торты и пирожные, крем и конфеты, печенье и кексы, варенье и сладкие пироги. В этот раздел также включены особые, можно сказать, экзотические блюда типа фруктового плова.

3. Сладкие салаты из фруктов, овощей и орехов.

4. Сладкие напитки – компоты, шербет, домашнее вино, кофе-глясе и так далее.

Мы будем использовать ржаную муку или ее смесь с пшеничной, яйца, творог, молоко, сметану, дрожжи и разрыхлители теста, фрукты, ягоды и овощи, а также сахарозаменители. Поговорим о некоторых видах продуктов, которые понадобятся нам в дальнейшем.

Прежде всего отмечу, что ягоды и орехи практически не влияют на сахар крови, а фрукты по этому признаку надо разделить на несколько категорий. Сильнее всего повышают сахар виноград и изюм, содержащие глюкозу, затем следуют чернослив,

финики, инжир, хурма, курага, бананы и, наконец, группа привычных для нас свежих фруктов: яблоки, груши, сливы, персики, цитрусовые и так далее. Но моя книга рассчитана не только на диабетиков, поэтому я привожу рецепты блюд с небольшим содержанием изюма и даже такое изделие, как конфеты из чернослива и орехов в тонкой шоколадной оболочке. Они гораздо вкуснее шоколадных трюфелей и меньше повысят сахар крови, что служит мне оправданием.

Фрукты одного вида, но разных сортов, действуют одинаково, то есть равные по весу кислая антоновка и сладкий джонатан одинаково повышают сахар крови; в антоновке просто больше кислоты, а фруктозы в джонатане и антоновке примерно одинаково. Не надо, кстати, заблуждаться и считать, что фруктоза является таким заменителем пищевого сахара, который вообще сахар крови не повышает; это не так – фруктоза всасывается медленнее глюкозы, но быстрее крахмала. Поэтому с фруктозой не стоит перебарщивать.

Овощи, в первую очередь капуста, являются важнейшей составляющей наших блюд, так как почти не содержат ни углеводов, ни жира, зато в них много клетчатки, витаминов и минеральных веществ. Единственным серьезным исключением является картофель, содержащий крахмал; он повышает сахар крови тем быстрее, чем ближе его консистенция к пюре. Кукуруза, бобы, фасоль, горох тоже несколько повышают сахар, если вы едите их в большом количестве, более половины суповой тарелки на порцию. Все остальное – капуста, морковь, редис, редька, репа, помидоры, огурцы, кабачки, баклажаны, зеленый и репчатый лук, ревень, зелень, грибы – нам доступно и может быть использовано в салате или для начинки пирогов.

С вкусным блюдом неплохо выпить пива или вина, поэтому стоит ознакомиться с влиянием алкоголя на сахар крови. Пиво – напиток полезный, но если у вас диабет, употреблять его не рекомендуется – пиво содержит легкоусвояемый углевод мальтозу. Крепкие напитки (коньяк, водка и так далее) понижают сахар крови, но более ста грамм за раз пить не стоит – поджелудочная железа чувствительна к алкоголю и взаимодействует с ним довольно сложным образом. Белые и красные сухие вина («Цинандали», «Гурджаани», «Каберне», «Кодру», «Пинот» и т. д.) безусловно полезны, понижают сахар, способствуют расширению сосудов; желательная доза – стакан-полтора в день. Полусладкие столовые вина допустимы, но надо помнить, что в них до 8 % сахара, и лучше ограничиться дозой сто грамм. Я привожу рецепты домашнего вина, которое относится как раз к сухим или полусладким винам и имеет перед

покупными два преимущества: вы точно знаете, сколько положили в него сахара и что оно не разбавлено водой.

Крепкие вина (портвейн, мадера, херес, марсала) содержат до 13 % сахара, ароматизированные (вермут) – до 16 % сахара, а десертные (кагор, токай, мускат) – до 20 % сахара, ликеры – до 30 % сахара, и я не советую их пить людям с повышенной глюкозой крови. Это же относится к полусладкому и сладкому шампанскому.

Обратимся теперь к сахарозаменителям. Так называются вещества со сладким вкусом из группы углеводов, которые не преобразуются в организме в глюкозу и, следовательно, сахар крови не повышают (я не включил в их число фруктозу, так как она не будет использоваться в приведенных в этой книге рецептах). Главными заменителями для нас являются сорбит и ксилит, поскольку они имеют такую же консистенцию, как сахарный песок или, в других случаях, как кусковой сахар, а значит, годятся всегда, когда необходим не только сладкий вкус, но также определенный объем сладкого вещества – например, в случае приготовлении взбитых сливок. Об этих сахарозаменителях необходимо знать следующее:

1. Калорийность одного грамма ксилита или сорбита составляет 2,4 ккал.

2. В количестве до 30 грамм они глюкозу крови не повышают, но это очень большая дневная доза, и прежде чем вы приблизитесь к ней, наступит слабительное действие этих веществ, так что злоупотреблять ими не советую. Не больше 20–25 грамм в день, а это значит: две-три конфеты, или по стакану компота утром и вечером, или пару кусков торта с кремом на ксилите или сорбите.

3. Ксилит и сорбит слаще пищевого сахара, и брать их надо для кондитерских изделий в полтора-два раза меньше. Можно и еще меньше; мне удавалось взбить 1/2 литра сливок с третью стакана ксилита.

4. К сожалению, сорбит и ксилит гораздо дороже сахара и иногда продаются не измельченными, а в виде шариков диаметром в сантиметр. Эти шарики очень тверды и, разумеется, не годятся, чтобы взбивать с ними крем или замешивать тесто. Есть два способа борьбы с этим обстоятельством: либо приготовить очень густой сироп, растворив шарики в кипятке; либо сложить их в мешочек из плотной ткани и разбить молотком. Предупреждаю: молоток должен быть тяжелый!

Другая разновидность сахарозаменителя – сахарин, который в сотни раз слаще сахара, но я его в продаже не встречал. Однако есть различные сиропы и маленькие таблетки под названиями

«аспартам», «цикломат», «ацетсульфам К», «сластилин», «сукразит», «свитли», «суоли», «цюкли», «мокка свит», «сукродайт», «сурель», «хермесетаз», «милфорд», «рио». Эти вещества не калорийны, в любых количествах сахар крови не повышают, побочным действием не обладают, но злоупотреблять ими я тоже не советую – 6–8 таблеток в день и не больше. Напомню также, что аспартам не годится для горячей кулинарной обработки. Я обычно использую таблетки рио, на которых можно взбивать сливки, а также добавлять их в тесто из расчета: одна таблетка равна одной чайной ложке сахарного песка. Чтобы ввести таблетки сахарозаменителя в любую смесь, их нужно сначала растворить в небольшом количестве крутого кипятка (примерно чайная ложка) и охладить получившийся сироп.

Завершая этот раздел, я хочу открыть вам очень важную тайну: скорость всасывания глюкозы в кровь зависит от всей совокупности продуктов, которые вы съели за один прием. Вот что это означает: предположим, вы съели пару шоколадных конфет с горячим кофе – сахар крови повысится быстро; вы съели конфеты без кофе – сахар растет помедленнее; вы съели конфеты с очень холодным кофе – повышение еще медленнее; перед конфетами вы плотно перекусили, съев шницель с тушеной капустой, сахар повышается еще медленнее. Словом, если вы едите повышающие глюкозу продукты одновременно с чем-то жирным и чем-то волокнистым – с мясом, капустой, морковью и другими овощами, то сахар крови будет расти не скачком, а более плавно. Вот почему я привел в рецептах многочисленные салаты из фруктов с овощами: овощи замедляют всасывание фруктозы из яблок, персиков и апельсинов. В общем, если уж вы нарушили диету и съели шоколадку, то не забудьте закусить кислой капустой. Смешно, конечно, но помогает.

3. Гликемический индекс

Выше я говорил о быстром и медленном всасывании глюкозы из продуктов. Ясно, что это лишь грубое качественное описание способности различных углеводов влиять на глюкозу в крови, и поэтому мы вправе задаться вопросом: имеется ли более детальная количественная информация о том, как углеводсодержащие продукты поднимают глюкозу?

Исследования этой проблемы были начаты в университете Торонто, Канада, и продолжаются в научных центрах многих стран уже четверть века. Их результатом явилось представление о гликемическом индексе (ГИ) продукта, показывающем, насколько повысится глюкоза крови после того, как этот продукт будет съеден. К настоящему времени существуют таблицы ГИ для множества продуктов, большей частью зарубежных и весьма экзотических. Я предлагаю вашему вниманию более скромную таблицу, зато ориентированную на вкусы россиян.

Гликемические индексы продуктов

Наименование продукта	Гликемический индекс
ГЛЮКОЗА	100
МАЛЬТОЗА	100—105
Булка из пшеничной муки высшего сорта	90—95
Пюре из отварной моркови	85—92
Мед	87—90
Картофельное пюре	85
Хрустящие хлебцы из смеси пшеничной и ржаной муки	85
Кукурузные хлопья	80—85
Крекеры из пшеничной муки (без сахара, диабетические)	80
Картофель вареный	75
Арбуз	75
Рисовая каша (белый рис)	70—80
Макаронные изделия из пшеничной муки	65
Дыня	65
Изюм	64—70
Свекла свежая	64—70
Оладьи и блины из пшеничной муки	62
Виноград	60—70
Белый хлеб	60—70
Банан	60—70
Напиток «Фанта»	60—70
ПИЩЕВОЙ САХАР (САХАРОЗА)	60—65
Абрикосы	55

Наименование продукта	Гликемический индекс
Печенье диабетическое с сахарозаменителем	55
Киви, манго	50—60
Черный хлеб (ржаная мука)	50
Каши гречневая, овсяная	50
Оладьи и блины из гречневой муки	50
Яблочный, апельсиновый и виноградный соки (натуральные)	50
Мороженое	50
Лактоза	45
Горошек зеленый консервированный	45
Мюсли разных сортов	40—70
Яблоки, груши, сливы, апельсины, мандарины, персики	40—45
Томатный сок	40
Вареная фасоль, бобы	30—40
Морковь свежая	35
Горький шоколад (70% какао)	30
Ягоды — клубника, смородина, крыжовник, черешня	30
Мармелад диабетический с сахарозаменителем	30
Грейпфрут	22
Перловая каша	22
Молоко	20—30
Йогурт с фруктами и сахарозаменителем	20—30
ФРУКТОЗА	20
Капуста, зеленые овощи, огурцы, кабачки, баклажаны, лук, тыква, перец, помидоры, редис, соя, грибы, орехи	15 и менее

Примечания:

1. Крупным шрифтом в таблице помечены вещества из группы углеводов.

2. Продукты с ГИ = 15 и менее глюкозу крови практически не повышают.

Прокомментирую эту таблицу.

1. Гликемические индексы являются величинами относительными: за 100 принят ГИ глюкозы, поэтому смысл любого другого индекса таков: соответствующий продукт повышает сахар крови так-то и так-то по сравнению с чистой глюкозой. Например: черный хлеб и гречневая каша повышают сахар крови вдвое меньше, чем глюкоза, молоко – втрое меньше, а повышение от яблока составляет 40 %, или 0,4 от того, которое бывает после глюкозы.

2. Так как ГИ – величина относительная, он не позволяет оценить, насколько реально поднимется сахар в зависимости от количества съеденного продукта. Рассмотрим, что это значит. Предположим, вы едите черный хлеб порциями, равными одной хлебной единице (12 г углеводов). Вы съели один кусок, два, три, четыре… Насколько повысится сахар крови в ммоль/литр? С помощью ГИ хлеба, равного 50, мы не в состоянии это определить, мы можем лишь сказать, что повышение будет вдвое меньшим, чем от эквивалентного количества глюкозы – т. е. глюкозы в количестве 12 г, 24 г, 36 г, 48 г.

3. Пищевой сахар – дисахарид, молекула которого должна вначале распасться на глюкозу и фруктозу, и только затем глюкоза поступит в кровь. Поэтому индекс сахара меньше, чем у чистой глюкозы, и равен, по различным оценкам, от 60 до 75. У меда, механической смеси примерно одинаковых частей глюкозы и фруктозы, ГИ выше, чем у сахара, – 90 (за счет глюкозы). У фруктозы индекс очень мал (20), так как она перерабатывается в глюкозу в печени (долгий процесс) и только затем попадает в кровь. Дисахарид лактоза преобразуется в желудке в глюкозу и галактозу – тоже долгий процесс, и потому индекс лактозы равен 45. Дисахарид мальтоза – исключение: этот углевод быстро разлагается на две молекулы глюкозы и поднимает сахар крови так же или еще сильнее, чем препарат чистой глюкозы: ГИ мальтозы 100–105.

Замечу, что ГИ самым существенным образом зависит от кулинарной обработки продукта, т. е. от таких пролонгаторов всасывания, как холод, жирность и, главное, консистенция продукта. Названия некоторых продуктов подразумевают способ их приготовления – например, макароны, виноград, мед, изюм, яблоко. Другие продукты нуждаются в определениях: не просто хлеб, а черный или белый, не просто сок, а яблочный или виноградный без добавки сахара. Но есть более сложные ситуации, когда способ приготовления продукта должен быть точно указан, иначе мы будем введены в глубокое заблуждение.

Составляя таблицу гликемических индексов, я просмотрел много литературы и с удивлением убедился, что у разных авторов

ГИ значительно расходятся. Я считал ГИ продукта достоверным, если в двух-трех источниках повторяются близкие значения, причем не заимствованные авторами друг у друга или из Интернета. К сожалению, не удалось найти надежных данных для следующих продуктов: пирожного или торта с кремом; фиников (значения индекса 45 и 95 равно сомнительны); кураги, инжира (значение 35 сомнительно); груши, сливы, абрикоса (для этих фруктов предлагается такой же индекс, как для яблок, – 40–45). Из двух оценок для винограда – 70 и 50 – вторая сомнительна, а первая более реальна. Под сомнением величины 65 для дыни и 75 для арбуза – сахаристость этих плодов зависит от сорта и зрелости. Очень сильно расходятся оценки для мороженого: 35, 50 и 60–69 (я даю среднюю оценку). Неясно, почему ГИ черного хлеба больше, чем у яблок, и равен ГИ фруктовых соков (значение 50), которые используют для купирования гипогликемии. Может быть, это связано с формой кривой подъема сахара: у соков и фруктов – резкий высокий подъем и быстрый спад, у хлеба – плавный невысокий подъем и долгий спад, но площадь под кривой такая же, как у соков, и несколько больше, чем у фруктов. Я информирую читателей о своих сомнениях, чтобы они не принимали на веру таблицы ГИ в различных пособиях и не удивлялись несовпадениям в них. Как говорится, Восток – дело тонкое, и то же самое можно сказать о гликемических индексах.

Тем не менее ГИ не бесполезны, так как позволяют нам хотя бы грубо ориентироваться в том, как различные продукты влияют на сахар крови. В результате исследований, проведенных в последние 20–25 лет, был развеян миф о том, что сладкое всегда чрезмерно повышает сахар или, во всяком случае, повышает его быстрее и сильнее, чем мучное и другие продукты с крахмалом. Это, повторяем, миф: белая булка и картофель гораздо скорей приведут к росту глюкозы крови, чем мороженое или горький шоколад. Таким образом, знание гликемических индексов позволяет расширить и обогатить диету диабетика.

4. Несладкие или почти несладкие мучные блюда, а также блюда с творогом, яйцами, овощами и фруктами

Хотя эта книжка посвящена сладкому, в этом разделе даются рецепты несладких или почти несладких мучных блюд, и оправданием мне служит лишь то, что эти блюда вкусны. В их основе лежат тесто или жидковатая смесь, главными компонентами которой являются: ржаная мука, творог, яйца, молоко и разрыхлитель теста. Разрыхлитель необходим, чтобы изделие «поднялось» при приготовлении, и его можно заменить содой, хотя это нежелательно – сода придает выпечке неприятные запах и привкус. Варьируя указанные выше составляющие, добавляя к ним тот или иной ингредиент, можно получить большое разнообразие блюд – от всевозможных блинчиков и оладий до пиццы и сладкого кекса. Вместо теста с разрыхлителем или содой можно приготовлять дрожжевое, вместо творога использовать для острых блюд натертый сыр, но лучше – менее жирные брынзу или сыр сулугуни; для придания тесту вязкости можно использовать не цельные яйца, а только белок (напомню, что в яичном желтке много холестерина); можно выпекать изделия на сковороде в растительном масле, а можно печь их в духовке. В любом случае приготовление блюд не занимает много времени.

Нужно помнить, что изделия из ржаной («черной») муки получаются более жесткими, чем из пшеничной, и быстро черствеют. Существуют три способа преодоления этого недостатка:

1. Есть то, что вы приготовите, свежим и еще теплым;

2. Добавлять к ржаной муке нежирный сухой рассыпчатый творог.

3. Смешивать ржаную муку с пшеничной, а в некоторых случаях добавлять в тесто отруби. Но будьте осторожны с отрубями – на поверхности зерна концентрируются пестициды, которыми обрабатывают поля, а также афлотоксины, продукт жизнедеятельности плесневого грибка. Даже прокаливание отрубей в духовке (5–7 минут при температуре 110 градусов) не избавляет их от пестицидов. Поэтому, если вы употребляете отруби, должна быть уверенность, что это – чистый продукт.

Напомню еще одно обстоятельство, связанное с картофелем:

кое-кто считает, что при вымачивании сырого картофеля в воде из него уходит крахмал и тогда картофель не так сильно поднимает сахар. Это неверно. Не надо вымачивать картофель; ешьте его вареным и жареным, но делать из него пюре не советую.

В этом и следующем разделе некоторые позиции помечены «звездочкой»; эти рецепты предоставлены мне кафедрой технологии и организации питания Санкт-Петербургского торгово-экономического института.

1. ОСТРЫЕ ОЛАДЬИ С ЛУКОМ.

Мелко покрошить репчатый лук и чеснок, добавить творог (натертый сыр, брынзу), ржаную муку, яйца, соль, красный перец, разрыхлитель теста. Тщательно перемешать, растирая творог, так, чтобы смесь имела консистенцию очень густой сметаны, в которую внедрены частицы нарезанного лука и чеснока. Выпекать на сковороде в растительном масле – из расчета одна столовая ложка смеси на одну оладью. Если разрыхлителя добавлено немного, изделие имеет вид небольших поджаристых оладий; если разрыхлителя положить больше, оладьи поднимутся сильней и станут похожими на небольшие картофелины.

Рецептура (на одну порцию): 2 столовые ложки нарезанного лука, 2 зубчика нарезанного чеснока, 2–3 столовые ложки творога, 2 столовые ложки ржаной муки, 1 яйцо, по щепотке соли, красного перца, разрыхлителя.

2. НЕСЛАДКИЙ КЕКС.

Ржаную муку перемешать с сухим молоком, добавить соль, разрыхлитель, яйца и снова перемешать; полученное тесто выложить на сковородку и выпекать в духовке около часа. Такой кекс заменяет хлеб, на нем можно делать бутерброды.

Рецептура: 2 стакана ржаной муки, 1/2 стакана сухого молока, 1/2 столовой ложки соды, 1/2 столовой ложки соли, яйца – 4 штуки.

3. ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ ТИПА ИТАЛЬЯНСКОЙ ПИЦЦЫ.

Приготовить тесто из ржаной муки с молоком (сметаной) и яйцами, с добавкой соли и разрыхлителя. Тесто должно быть не крутым, а таким, которое слегка липнет к пальцам. Смазать большую сковородку растительным маслом и выложить на нее тесто – слой теста должен быть толщиной в 1 см. Чтобы тесто не липло к пальцам, смазать его растительным маслом. Приготовить заправку и выложить ее поверх теста – слой заправки должен быть 1–2 см. Края теста слегка защипнуть, заправку посыпать сверху тертым сыром. Выпекать в духовке 30–40 минут, есть

свежим и теплым.

Надо отметить, что разнообразие этого блюда потрясающее; в зависимости от заправки вы получите совершенно разный вкус. Я привожу рецепты самых простых заправок, но для них можно использовать мясные консервы, копченую рыбу, креветки, грибы, различные сорта сыра и так далее. Это блюдо, приготовленное в домашних условиях, значительно превосходит скудную пиццу из магазина. Разумеется, его можно делать из пшеничной муки или из смеси пшеничной и ржаной муки.

Рецептура: тесто – 2 стакана ржаной муки, 1/2 стакана молока, 1/2 столовой ложки соды, соль – по вкусу, яйца – 4–5 шт.

Заправка: 1. обычный салат с вареной колбасой, крутым яйцом, консервированным зеленым горошком и луком (можно добавить майонеза и немного измельченной вареной картошки); 2. крутые яйца, консервированные или свежие грибы (свежие грибы предварительно слегка отварить или обжарить), зеленый горошек, лук, при желании – натертый сыр. В заправку добавляется сырое яйцо, чтобы она имела вязкую консистенцию и хорошо запеклась.

4. ПИРОГ С КАПУСТОЙ.

Пирог с капустой, а также пироги с грибами, творогом и яблоками готовятся из одинакового дрожжевого теста и выпекаются в духовке при одинаковом температурном режиме. Тесто готовится так: положите дрожжи в воду или молоко (1/4 стакана), добавьте 1/2 столовой ложки сахарозаменителя и выдержите в теплом месте до подхода дрожжей. Влейте смесь с дрожжами в молоко или воду, расплавьте маргарин и также влейте его, добавьте два яйца и перемешайте получившуюся жидкую смесь. Затем вводите в эту смесь муку тремя-четырьмя порциями (каждый раз тщательно перемешивая) до получения достаточно крутого теста. Тесто не должно прилипать к рукам; его нужно поставить для подхода примерно на час, затем обмять после первого подхода и дать подойти вторично, что занимает примерно от получаса до часа.

Тем временем вы можете заняться начинкой: нашинковать свежую капусту (лучше отделить толстые прожилки на листьях), посыпать солью и перемешать, протирая между ладоней так, чтобы из капусты выступил сок, отжать ее, слить сок и обжарить на сковороде в растительном масле до готовности, добавив сливочное масло, мелко нарезанные крутые яйца и соль по вкусу. Затем перемешайте начинку и подождите, пока она остынет.

Готовое тесто разделите на два куска: немного побольше – для нижней части пирога и немного поменьше – для верхней

части и раскатайте эти куски в пласты толщиной около 1 см. Смажьте противень растительным маслом, положите на него нижний пласт пирога, распределите на нем начинку ровным слоем, накройте верхним пластом и защипайте по краям. Поставьте пирог в теплое место на 15–20 минут (чтобы он поднялся), затем смажьте его верхнюю часть разболтанным яйцом и сделайте несколько проколов вилкой для выхода пара. Выпекайте в духовке 30–40 минут при температурах: 200 градусов – первые 10–15 минут, затем понизьте температуру до 180 градусов. Таким же образом вы можете приготовить пирожки с капустой или другой начинкой.

Рецептура: тесто – мука пшеничная 1 кг (можно треть пшеничной муки заменить ржаной), 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 1 чайная ложка соли, 1/2 столовой ложки сахарозаменителя, 125 г маргарина, 30–40 г дрожжей; начинка – 1 кг свежей капусты, 4 крутых яйца, 2–3 столовые ложки растительного масла (для жарения), 1 чайная ложка соли, 20–30 г сливочного масла (для придания вкуса).

5. ПИРОГ С ГРИБАМИ можно приготовить из свежих белых и красных грибов или из сушеных. Свежие грибы надо очистить и отварить до готовности, добавив соль; сушеные грибы замочить на три-четыре часа, промыть и отварить до готовности. Грибы мелко нашинковать и обжарить в растительном масле с нашинкованным луком, добавить зелень, соль и перец. Рецептура начинки: 1 кг свежих или 200 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, приправа (соль, перец, укроп, петрушка) – по вкусу. Тесто готовится так же, как для пирога с капустой.

6. ПИРОГ С ТВОРОГОМ.

Творог растереть ложкой, добавить свежие яйца, растопленное сливочное масло или маргарин, сахарозаменитель, соль и все тщательно перемешать. Если смесь будет слишком влажной, заверните ее в марлю и отожмите лишнюю влагу. В начинку можно добавить ваниль и изюм (изюм предварительно замочить в воде, чтобы он набух).

Рецептура начинки: 600 г любого творога (обычно – нежирный или средней жирности), 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сахарозаменителя (ксилит или сорбит), 1/2 чайной ложки соли.

Если вместо ксилита или сорбита вы хотите использовать сахарозаменитель в таблетках (например, рио), советую поступить так. Приготовьте кипяток, налейте его в стакан, подождите, пока стакан согреется, вылейте кипяток. Плесните в

стакан одну чайную ложку кипятка из чайника и бросьте таблетки – в крутом кипятке они сразу разойдутся, и вы получите немного очень концентрированного сиропа. Охладите его и добавьте в начинку. Можно перед этим развести сироп, добавив в него 1–2 чайные ложки молока или сливок.

7. ЗАКРЫТЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И ЛИМОНОМ.

Яблоки натереть на крупной терке (кожура при этом отойдет), лимон отварить в течение пяти минут и пропустить через мясорубку. Смешать яблоки с лимоном, добавить ксилит и быстро распределить на нижний пласт теста; сверху посыпать небольшим количеством картофельного крахмала (1 чайная ложка) и закрыть пирог верхним пластом.

Рецептура начинки: 5–6 яблок средней величины (лучше – антоновка или другие кислые и кисло-сладкие яблоки), 1 лимон, 1/3 или 1/2 стакана ксилита (или 6–8 таблеток рио).

8. ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И БРУСНИКОЙ.

Как в предыдущем случае, натереть яблоки на крупной терке и отбросить кожуру, затем добавить полтора-два стакана брусники, ксилит и распределить на пласт теста; сверху посыпать картофельным крахмалом и оформить верх пирога тонкими полосками теста в виде решетки.

Рецептура начинки: 5–6 яблок средней величины (также антоновка или другие кислые и кисло-сладкие яблоки), 2 стакана брусники, 1/3 или 1/2 стакана ксилита.

9. КАЛИТКИ, ИЛИ КОЛЯДКИ (блюдо карельской кухни).

Для них готовят тесто из ржаной муки грубого помола, содержащей большое количество отрубей, которые играют роль разрыхлителя.

Обычный рецепт: 1 кг ржаной муки, 400–450 г молока и 8 г соли. Существует более сложная рецептура: 1 кг ржаной муки, 450 г сметаны, 3 яйца, 6 г соды и 8 г соли.

Для приготовления теста по второму рецепту смешивают сметану, яйца и соль и добавляют муку, смешанную с содой или разрыхлителем теста. После замеса тесто надо выдержать не менее 20–30 минут, затем нарезать на порции, раскатать, начинить и выпекать в духовке.

Можно готовить калитки из смеси ржаной и пшеничной муки. В качестве начинки используют грибы с луком, творог, брынзу, картофель, каши, ягоды и т. д. Форма калиток столь же разнообразна, как и их начинка; они могут быть круглыми, овальными, треугольными, четырехугольными, с загнутыми или

защипанными краями.

10. ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЫ.

За два-три часа до выпечки готовят опару: в теплом молоке (половина нормы) разводят дрожжи, добавляют немного сахара, всыпают гречневую муку (тоже половину нормы), тщательно размешивают и ставят в теплое место для брожения. Когда опара поднимется, увеличившись в объеме в два-три раза, добавляют оставшееся молоко, соль, гречневую муку, размешивают и снова ставят в теплое место. После того как тесто снова поднимется, выпекают блины.

Рецептура на постные блины: 2 стакана гречневой муки, 2,5 стакана молока, 30 г дрожжей, соль – по вкусу.

Рецептура на сдобные блины: 2 стакана гречневой муки, 2 стакана молока, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, 30 г дрожжей, 1 столовая ложка сахарозаменителя, соль – по вкусу.

Можно готовить блины из смеси пшеничной и гречневой муки (один к одному); при этом пшеничную муку следует использовать при приготовлении опары, а гречневую – при замесе теста. Также обращаю ваше внимание на готовую смесь для гречневых блинов, которая появилась в продаже.

11. ТОРТИЛЬЯС.

Это острое мексиканское блюдо – блинчики с завернутой в них острой начинкой. Тесто делается из пшеничной муки, но можно использовать смесь ржаной и пшеничной в равных долях. Добавьте в муку соль, растопленный маргарин и теплую воду, замесите тесто, дайте ему выстояться 10–15 мин, а затем разделите на части величиной с яйцо, раскатайте их в блинчики диаметром 12–15 см и поджарьте на сковородке с обеих сторон. Начинка готовится из смеси острого тертого сыра, мелко нарубленных яиц и репчатого лука; ее по вкусу приправляют зеленью, перцем или острым соусом. Начинка выкладывается на блинчики, затем их сворачивают трубочкой.

Рецептура: тесто – 2 стакана муки, 50–70 г маргарина, 1 чайная ложка соли, 1/2 стакана воды; начинка – 1 крутое яйцо, 1 луковица, 30–40 г тертого сыра, перец, зелень.

12. БАУРСАКИ.

Это чрезвычайно вкусное блюдо татарской кухни – обжаренные тестяные шарики. Смешайте молоко с яйцами, добавьте растопленный маргарин, немного дрожжей (впрочем, можно обойтись и без них), соль и немного сахара или ксилита (в

данном случае это неважно, так как сахара требуется очень мало). Мешайте смесь до тех пор, пока сахар и соль не растворятся полностью, затем добавьте муку и замесите тесто. Тесто по частям раскатайте в колбаски толщиной в 1 см, нарежьте на кусочки такой же длины и обжарьте в кипящем масле до появления румяной корочки. Муку нужно брать пшеничную, но можно попробовать приготовить баурсаки из смеси пшеничной и ржаной муки.

Рецептура: 1/2 кг муки, 5–6 яиц, 1/3 стакана молока, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка масла или маргарина, соль по вкусу.

13. ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ готовятся в гриле или в духовке, и для вас лучше делать их на черном или отрубяном хлебе. Нарежьте хлеб ломтиками, затем мелко нарежьте вареную колбасу или сосиски, натрите на крупной терке сыр, положите колбасу на хлеб, посыпьте сверху сыром, добавьте каплю кетчупа и запекайте. Это – основной вариант, но разновидностей горячих бутербродов существует великое множество. Под «сырную крышу» можно уложить ветчину, вареное мясо, вареное яйцо, рыбные консервы и рыбный фарш, а сверху украсить бутерброды нарезанным кружками помидором, луком, чесноком; можно добавить черного или красного перца, можно запечь хлеб только с сыром.

14. ГРЕНКИ.

Вариант 1 – обычные гренки. Нарежьте хлеб ломтиками и слегка запеките в гриле или в духовке.

Вариант 2 – гренки в масле. Обжарьте хлеб на сковороде в сливочном или растительном масле до образования корочки.

Вариант 3 – гренки в молоке и масле. Готовятся, как в предыдущем случае, но перед обжариванием ломтики хлеба нужно окунуть в молоко.

Вариант 4 – гренки в яйце. Готовятся, как в случае второго варианта, но перед обжариванием ломтики хлеба нужно окунуть в разболтанное яйцо (или смесь яйца с молоком).

Вариант 5 – гренки с тертым сыром. Обжарить гренки в масле с одной стороны, затем посыпать обжаренную сторону тертым сыром, вернуть на сковородку, закрыть крышкой и запекать на слабом огне, пока не расплавится сыр.

15. ЛЕПЕШКИ С ЯГОДАМИ.

Взбить яйца, муку и немного молока, чтобы получилось мягкое тесто. Добавить остальное молоко, соль, топленое масло и тщательно перемешать. В маленькую сковороду (диаметр 12–

15 см) налить несколько капель масла и немного нагреть. Сняв сковороду с огня, просушить ее бумагой, затем снова поставить сковороду на огонь и налить в нее тесто так, чтобы оно только покрывало дно. Обжаривать лепешки с обеих сторон до золотистого цвета, подавать со свежими ягодами, медом или вареньем на сахарозаменителе.

Рецептура: 3 яйца, 3/4 стакана муки, 2 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли, 3 столовые ложки топленого масла или маргарина, масло для жарения, свежие ягоды.

16. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ.

Мелко нарезать яблоки, пропустить тыкву через мясорубку, смешать с яблоками и немного протушить смесь в молоке. Добавить манной крупы, тщательно перемешать и потушить еще пять-семь минут; затем охладить, смешать с сырым яйцом, добавить ксилит и немного разрыхлителя. Смазать сковороду растительным маслом, выложить на нее смесь слоем в два-три сантиметра и запечь в духовке.

Рецептура: 250 г тыквы, 130–150 г яблок, 40 г манной крупы, 2 яйца, 20 г ксилита.

17. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ТВОРОГОМ.

Тыкву очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать и обжарить в масле до готовности. Сварить густую манную кашу на молоке, смешать ее с тыквой, хорошо размятым творогом и сырым яйцом; посолить, добавить ксилит и немного изюма. Смазать сковороду сливочным маслом, выложить на нее смесь, сверху смазать яйцом и запечь в духовке.

Рецептура: 250 г тыквы, 30 г манной крупы, 120 г творога, 2 яйца.

18. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке и уложить слоем в латку, днище которой предварительно смазано маслом. Приготовить смесь из нежирного творога, растертого с яичным желтком, манной крупой и ксилитом, с добавкой лимонного сока и, при необходимости, небольшого количества воды. Смесь чуть-чуть посолить. Яичный белок взбить и добавить в смесь, залить смесью яблоки и выпекать в духовке в течение 15 минут.

Рецептура: 200 г яблок, 300 г творога, 2 яйца, 15 г манной крупы, соль и ксилит – по вкусу. Напоминаю вам, что в этом и других случаях вместо ксилита и сорбита можно использовать таблетки сахарозаменителя, разведенные в воде так, как описано выше, в рецепте 6.

19. ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ.

Смешать нежирные творог и йогурт, добавить лимонный сок и ванилин, слегка взбить в миксере. Отделить яичный белок, добавить в него сахарозаменитель и тоже взбить в миксере, затем смешать с творогом. Подготовить форму для выпечки: смазать ее маслом и насыпать на дно немного отрубей. Смесь выложить в форму, запекать в духовке 30 минут, затем держать в закрытой духовке еще два часа. Перед подачей на стол охладить.

Рецептура: творог и йогурт – по 200 г, 25 г сахарозаменителя, 3 чайные ложки сока лимона.

20. КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ.

Капусту нашинковать, добавить лук, уксус, гвоздику и немного воды и тушить до полуготовности. Яблоки нарезать дольками, уложить поверх капусты, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности.

Рецептура: 600 г капусты, 2 головки лука, 4 яблока, уксус и гвоздика – по вкусу.

21. МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ.

Вариант 1: сырую морковь протереть на мелкой терке, слегка отжать сок, смешать морковь с ржаной или пшеничной мукой и сырым яйцом, посолить; можно добавить немного разрыхлителя. Смесь разделать на оладьи и жарить на растительном масле.

Рецептура: 250 г моркови, 2 яйца, 3–4 столовые ложки муки.

Вариант 2: морковь отварить или потушить (лучше не в воде, а в молоке). Вареную морковь пропустить через мясорубку, смешать с мукой и сырым яйцом, посолить; можно добавить немного соды. Смесь разделать на оладьи и жарить на растительном масле.

Рецептура: 250 г моркови, 2 яйца, 2–3 столовые ложки муки.

22. ПЛОВ С ОВОЩАМИ.

Промыть рис, залить водой, добавить растительное масло, соль и поставить тушиться. Очистить и нарезать морковь, цветную капусту, сельдерей и петрушку, через 10–15 минут добавить овощи к рису и тушить до готовности. Готовое блюдо посыпать натертым сыром.

Рецептура: 200 г риса (крупы), по 30 г моркови и цветной капусты, по 15 г петрушки и сельдерея, 150 г сыра.

23. НЕСЛАДКИЕ ОМЛЕТЫ.

Вариант 1 – омлет с ржаной мукой. К 2 сырым яйцам

добавить по 1 столовой ложке ржаной муки и молока, соль, перец, немного разрыхлителя; затем тщательно перемешать, слегка взбить и вылить смесь на сковородку. Жарить с двух сторон на растительном масле.

Вариант 2 – омлет с зеленым луком. Взбить 2 яйца, добавить 2–3 столовые ложки молока или сметаны, мелко нарезанный зеленый лук, соль, перемешать и жарить с двух сторон на растительном масле.

Вариант 3 – омлет с горошком. Готовится, как в предыдущем случае, но вместо лука добавляется зеленый консервированный горошек. Можно сочетать лук и горошек.

Вариант 4 – омлет с сыром. Натереть на мелкой терке 20–30 г сыра (голландского, российского или любого другого), добавить к 2 яйцам, добавить 1–2 столовые ложки сметаны или молока, посолить, поперчить и вылить смесь на сковородку. Жарить с двух сторон на растительном масле.

Вариант 5 – омлет с творогом. Готовится, как в предыдущем случае, но сыр заменяется творогом; смесь необходимо тщательно растереть.

24. ПАШТЕТЫ ИЗ ТВОРОГА.

Вариант 1 – к творогу добавить молоко, растереть и добавить мелко натертые морковь и сельдерей, посолить, перемешать.

Рецептура: 250 г нежирного творога, 50 г моркови, 20 г сельдерея, 1/4 стакана молока, соль.

Вариант 2 – к творогу добавить молоко, растереть и добавить натертый на мелкой терке чеснок, посолить, перемешать.

Рецептура: 250 г нежирного творога, 1/2 головки чеснока, 1/4 стакана молока, соль.

Вариант 3 – к творогу добавить молоко, растереть и добавить натертый на мелкой терке острый сыр, посолить, перемешать.

Рецептура: 250 г нежирного творога, 250 г сыра, 1/2 стакана молока, соль.

5. Сладкое – кексы, печенье, торты, крем и многое другое

Приведенные ниже рецепты частью оригинальны, частью взяты из всероссийской газеты «ДиаНовости» и петербургской газеты «Диабет» либо предоставлены кафедрой технологии и организации питания Санкт-Петербургского торгово-экономического института. Некоторые из этих блюд являются традиционными изделиями, в которых сахар заменен ксилитом или сорбитом, пшеничная мука – ржаной, а крем из сливочного масла – не столь жирными взбитыми сливками. При этом я проверил на практике, что замена сахара на ксилит или сироп из таблеток рио не снижает вкусовых качеств блюд и не меняет технологию их приготовления.

1. СЛАДКИЙ КЕКС.

Ржаную муку перемешать с сухим молоком, добавить соль, соду, яйца, немного ксилита, изюм или мак; можно добавить немного творога. Массу снова перемешать; полученное тесто выложить на сковородку и выпекать в духовке около часа. Такой кекс очень вкусен в свежем виде. Заправку можно разнообразить, добавляя вместо изюма или мака мелко нарезанные свежие яблоки или бруснику; можно посыпать кекс сверху натертой на терке ксилитной шоколадной конфетой.

Рецептура: 2 стакана ржаной муки, 3/4 стакана сухого молока, 1/2 столовой ложки соды или разрыхлителя, щепотка соли, яйца – 6 шт., творог – 2–3 столовые ложки, изюм – 2–3 столовые ложки. Сахарозаменитель по вкусу.

2. ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ.

Приготовить тесто, тщательно перемешав ржаную муку, творог, маргарин – с добавкой ксилита и соли. Тесто охладить в холодильнике, затем раскатать его толщиной 1 см, вырезать печенья формочкой или рюмкой, выложить на противень и выпекать 10–15 минут. Печенье нужно съесть в течение двух-трех дней; свежее оно очень вкусно, но быстро черствеет.

Рецептура: 2 стакана ржаной муки, 250 г маргарина, 1 столовая ложка ксилита или 3–4 разведенные в кипятке таблетки рио, щепотка соли, 100–150 г творога. Можно добавить ваниль и изюм.

3. КОРЖИКИ РЖАНЫЕ.

Их готовят так же, как обычные молочные коржики, но

пшеничную муку заменяют ржаной. Для обогащения грубой клетчатки к ржаной муке можно добавить пшеничные отруби (1/10 от массы муки), предварительно прогретые в духовке (5–7 минут при температуре 110–120 градусов). В тесто можно добавить морковное или яблочное пюре (1/7 от массы муки). В зависимости от добавок можно приготовить следующий ассортимент коржиков: ржаные; ржаные с пшеничными отрубями; ржаные с яблочным пюре; ржаные с морковным пюре; ржаные с пшеничными отрубями и яблочным пюре; ржаные с пшеничными отрубями и морковным пюре.

Для приготовления теста размягченный маргарин сбивают с сахарозаменителем (например, с ксилитом) до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, разрыхлитель, ванилин, яблочное или морковное пюре, а затем всыпают муку или смесь муки с отрубями. Тесто следует замесить быстро, в течение 5 минут; затем раскатать в виде пласта толщиной 6–7 мм, вырезать коржики круглой формы (8–9 см диаметром), уложить на противень, смазать взбитым яйцом и выпекать 10–12 минут при температуре 200–220 градусов.

Рецептура (на десять коржиков по 75 г): 3 стакана ржаной муки, 1 стакан сахарозаменителя (в виде песка), 100 г маргарина, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1/2 чайной ложки соды, ванилин – на кончике ножа.

4. БИСКВИТ РЖАНОЙ.

Готовят так же, как обычный бисквит, но пшеничную муку заменяют на ржаную (с возможной добавкой пшеничных отрубей – 1/10 от массы муки, а также морковного или яблочного пюре – 1/7 от массы муки). Как и в случае коржиков, можно приготовить шесть вариантов бисквита – в зависимости от добавок.

Для приготовления теста яйца с сахарозаменителем взбивают до увеличения в объеме в 2,5–3 раза. В конце взбивания добавляют муку в два-три приема; при использовании пюре, его кладут в смесь и взбивают все вместе. Тесто быстро разливают в формы, смазанные маслом и покрытые бумагой. Формы следует заполнять не более чем на 3/4 высоты, чтобы тесто при подъеме не перевалилось через борта. Выпекать 40–45 минут при температуре 200 градусов.

Рецептура (на 500 г бисквита): 1,5 стакана ржаной муки, 1 стакан сахарозаменителя, яйца – 7 штук, ароматизаторы.

5. РУЛЕТ РЖАНОЙ С КСИЛИТОМ.

Яйца взбивают до увеличения в объеме в 2,5–3 раза; затем осторожно, чтобы не осела пена, в два-три приема соединяют с

ржаной мукой, смешанной с ксилитом и ароматизаторами. Тесто выливают на противень, покрытый калькой или промасленной бумагой, размазывают слоем 2–3 мм и выпекают 10–15 минут при температуре 200–220 градусов. Готовый бисквит выстаивают при температуре 15–20 градусов до использования, затем бумагу удаляют, готовый пласт смазывают фруктовой начинкой и свертывают в виде рулета.

Рецептура (на 500 г рулета): 1,5 стакана ржаной муки, 1 стакан ксилита, яйца – 7 штук, 1 стакан фруктовой начинки, ароматизаторы.

6. ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ С КСИЛИТОМ ИЛИ СОРБИТОМ.

Размягченное сливочное масло или маргарин и сахарозаменитель взбивают 10–15 минут, добавляют творог и продолжают взбивать до получения однородной массы. Затем добавляют яйца, соду или разрыхлитель теста (можно добавить отруби и яблочное пюре), тщательно перемешивают, всыпают муку и замешивают тесто в течение 3–5 минут. Мука берется пшеничная или 2/3 пшеничной и 1/3 ржаной. Тесто раскладывают в смазанные маслом формочки и выпекают около часа при температуре 160–180 градусов.

Рецептура (на 1 кг кекса): 2 стакана муки, 1 стакан ксилита или сорбита, яйца – 4 штуки, масло или маргарин – 100–150 г, творог – 200 г, сода – на кончике ножа.

7. ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ.

Это сладкое блюдо готовят из пшеничной муки с ксилитом или сорбитом. Тесто готовится так: нужно взбить яйца с сахарозаменителем до образования устойчивой пены, потом засыпать муку и замесить тесто, которое имеет жидковатую консистенцию. Яблоки очистить от кожуры и серединной части и мелко нарезать. Растопить в глубокой сковороде сливочное масло и затем охладить сковороду. В сковороду высыпать нарезанные яблоки и залить их тестом (не перемешивая). Печь в духовке около 40 минут, до появления коричневой корочки. Готовность проверить спичкой – проколоть корочку и посмотреть, не пристает ли тесто к спичке.

Рецептура: 1 стакан пшеничной муки, 1/3 или 1/2 стакана ксилита, 4 яйца, 5–6 яблок, 50 г масла. Ксилит можно заменить таблетками рио – 6–8 штук.

8. ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ.

Взбить яйца, добавить муку (ржаную или пополам с пшеничной), молоко или простоквашу, растительное масло и

соль. Замесить тесто – оно должно иметь полужидкую консистенцию. Очистить яблоки от кожуры и нарезать их кружочками толщиной не больше 0,5 см; выбрать кружки побольше, диаметром сантиметра три. Нагреть сковородку с растительным маслом, вылить на нее 3–4 оладьи, быстро положить на каждую яблочный кружок и прижать его вилкой – так, чтобы долька яблока утонула в еще жидком тесте. Обжарить оладьи с обеих сторон.

Рецептура: 2 стакана молока или простокваши, 2 яйца, 5–6 столовых ложек муки, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу, яблоки.

9. ДРАЧЕНА.

Взбить яйца с ксилитом в миксере до получения пенистой массы, добавить к ней сливки, муку, разрыхлитель и быстро замесить тесто. В сковороде нагреть масло (растительное или растопленное сливочное), вылить в сковороду тесто и выпекать в духовке, пока драчена не поднимется и не зарумянится.

Рецептура: 1 стакан муки (пшеничной, ржаной или их смеси), 1 стакан сливок малой жирности (можно использовать молоко), 5–6 яиц, 1–1,5 столовой ложки ксилита, 1/2 чайной ложки разрыхлителя теста.

10. ХВОРОСТ.

Растереть яйца с ксилитом, перемешать со сливками, добавить соль. Эту смесь постепенно вливать в муку, пока не получится крутое тесто (муку для хвороста необходимо брать пшеничную). Тесто должно выстояться в течение получаса, затем его надо очень тонко раскатать (толщиной не больше 1–2 мм) и нарезать полосками. Полоски обжариваются на сковороде в хорошо разогретом растительном, сливочном или топленом масле.

Рецептура: 2 стакана муки, 5–6 яиц, 1,5–2 столовые ложки ксилита (без верха), 3/4 стакана сливок, соль – на кончике ножа.

11. ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА И МИНДАЛЯ.

Очистить от кожуры ядра миндаля – это нетрудное занятие, если предварительно миндаль ошпарить кипятком. Орехи растолочь в ступке или пропустить через мясорубку, соединить с яичным желтком и протертым творогом, немного подсластить сахарозаменителем и добавить ванилин. Массу тщательно вымесить, разделать на небольшие печенья и выпекать при умеренной температуре.

Рецептура: 100 г творога, 100 г ядер миндаля, 2 яичных

желтка, ксилит и ванилин – по вкусу.

12. ЛЕПЕШКА С ТМИНОМ.

Смешать яйцо с сахарозаменителем (соль – по вкусу) и взбить смесь. Растопить маргарин и подождать, пока он остынет, но будет еще жидким. Маргарин, муку, простоквашу смешать с яйцом и сахарозаменителем, добавить тмин, разрыхлитель и приготовить тесто. Смазать сковородку растительным маслом, распределить на ней тесто и выпекать в горячей духовке.

Рецептура: 1 яйцо, 1 чайная ложка ксилита (или 2–4 таблетки сахарозаменителя), 1 чайная ложка тмина, 1/4 или 1/3 стакана кефира или простокваши, 2 столовые ложки растопленного маргарина, 2 стакана ржаной муки или смеси ржаной муки с пшеничной.

13. ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ.

Взбить яйца с ксилитом или разведенными в небольшом количестве воды таблетками рио. Размягченный маргарин тщательно перемешать со овсяными хлопьями, добавить соль, лимонную цедру, ванилин (по вкусу), затем смешать с взбитыми яйцами. Смесь должна постоять 30–40 минут, после чего ее выкладывают столовой ложкой на смазанный маслом противень; каждая ложка – одно печенье. Выпекать в духовке, пока печенья не станут коричневого цвета.

Рецептура: 3 стакана овсяных хлопьев, 100 г маргарина, 2 яйца, 1–2 столовые ложки ксилита, соль, ванилин и лимонная цедра – по вкусу.

14. ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА.

Смешать овсяные хлопья с размягченным маргарином и ксилитом (можно добавить немного молока) и охладить получившееся тесто в холодильнике. Затем раскатать тесто в пласт не толще одного сантиметра – лучше это делать прямо на противне. Выпечь прямоугольный корж в духовке при средней температуре, затем остудить его, подровнять ножом края и разрезать пополам. Выложить фруктовую начинку на одну половину, закрыть второй и слегка прижать. В качестве начинки можно использовать любые фрукты и ягоды из варенья на ксилите с добавлением дробленых орехов. Важно только, чтобы начинка была достаточно густой и не вытекала из пирога.

Рецептура: 4 стакана овсяных хлопьев, 200 г маргарина, соль и ксилит – по вкусу, немного молока.

15. ПЕЧЕНЬЕ С ТМИНОМ.

Смешать ржаную муку с растопленным маргарином, яйцом и молоком, добавить тмин, соль, разрыхлитель и замесить тесто. Выдержать тесто полчаса, потом раскатать в пласт не толще 1 см и нарезать печенья ножом или с помощью фигурной формы. Уложить печенья на смазанный маслом противень и выпекать в духовке.

Рецептура: 1 яйцо, 120 г маргарина, 1 стакан молока, 500 г ржаной муки, 1 столовая ложка тмина.

16. МОРКОВНЫЙ ТОРТ.

Морковь очистить и протереть на мелкой терке, смешать муку с содой или разрыхлителем, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Смешать яичные желтки с 2–3 столовыми ложками сахарозаменителя, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбить до образования пены, осторожно добавить в смесь пшеничную муку с орехами, а затем – натертую морковь и все перемешать. Яичные белки взбить с оставшимся сахарозаменителем и тоже добавить к тесту. Форму для выпечки смазать маргарином, тесто поместить в форму и выпекать в духовке на средней решетке 45 минут при температуре 175 градусов.

Рецептура: 300 г моркови, 150 г сахарозаменителя, 50 г муки, 50 г толченых сухарей, 200 г орехов (рекомендуется взять орехи двух сортов – например, фундук и грецкие), 4 яйца, по щепотке корицы и гвоздики, 1 чайная ложка сока (вишневого или другого ягодного), 1 чайная ложка соды, немного соли.

17. СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ.

Морковь (желательно сладкую) нарезать кружочками и потушить до готовности в небольшом количестве воды. Добавить в готовую и еще теплую морковь масло или маргарин, протереть ее или размять до образования однородного пюре и охладить до комнатной температуры. Взять яйца, отделить желтки от белков, белки взбить в миксере или вручную. Морковное пюре смешать с желтками и творогом, добавить соль и сахарозаменитель, затем постепенно ввести взбитые белки. Смазать маслом формочки, разложить в них получившуюся массу и выпекать в духовке или варить на пару.

Рецептура: 500 г моркови, 2 яйца, 120–150 г творога, 30–40 г маргарина, ксилит – по вкусу, от 10 до 20 г.

18. ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА.

Очищенные от кожуры яблоки нарезать и протушить в небольшом количестве сладкой воды до полуготовности (этот

сироп можно приготовить на ксилите, сорбите или с помощью таблеток сахарозаменителя). Приготовить сухари из черного ржаного хлеба: нарезать хлеб, засушить в духовке, охладить. Сухари истолочь или перемолоть в мясорубке и соединить с яблоками; в смесь добавить молоко, яйца, масло или маргарин (можно добавить чуть-чуть корицы), тщательно перемешать и уложить в форму или на сковородку, смазанную маслом. Запечь в духовке. Если яблоки сладкие, можно не использовать сахарозаменитель.

Рецептура: 500 г яблок, 250 г ржаных сухарей, 1/2 стакана молока, 50–60 г масла или маргарина, одно яйцо, ксилит по вкусу – 1–2 столовые ложки.

19. ОРЕХОВЫЙ КОРЖ.

Для него, как и для морковного торта, необходимы орехи двух-трех сортов (напомню, какие орехи имеются в продаже: грецкие, лесные или фундук, миндальные, арахис и кокосовые). Также необходимы кукурузная или гречневая мука и немного изюма. Изюм вымойте и положите в теплую воду для набухания, орехи измельчите – ножом или в мясорубке. Замесите тесто на молоке, добавьте в него немного соли и соды (разрыхлителя), орехи, изюм и растительное масло. Смажьте форму маслом (можно взять сковороду), выложите тесто слоем в один сантиметр, посыпьте сверху орехами и смажьте маслом. Выпекать 30 минут в сильно разогретой духовке.

Рецептура: 120 г муки, 1 столовая ложка изюма, 3–4 столовые ложки дробленых орехов, 1,5 столовой ложки растительного масла. Можно добавить ванилина или корицы.

20. ПИРОГ С СУХОФРУКТАМИ.

Приготовить начинку, смешав все указанные в рецепте ингредиенты и залив их водой. Смесь нагревать на слабом огне до тех пор, пока ксилит не растворится, а смесь не станет однородной; затем охладить.

Смешать муку с разрыхлителем, солью, ксилитом и маслом (масло предварительно порубить) и добавить к тесту цедру лимона. Отдельно взбить яйцо и сливки, соединив их затем с тестом, которое необходимо вымешивать минуту-другую (тесто должно получиться мягким). Разделить тесто пополам и раскатать его в два круга. Смазать противень маслом, выложить на него нижний круг, ровно распределить на нем начинку, оставив по всему периметру край шириной около сантиметра, наложить сверху второй круг и защипать края. Выпекать 20 минут.

Рецептура: тесто – 2 стакана пшеничной муки, 5 чайных ложек сливочного масла или маргарина, 1 чайная ложка цедры лимона, 1 яйцо, 1/2 стакана нежирных сливок, 2–3 чайные ложки разрыхлителя теста, 1/2 чайной ложки соли, 1–2 столовые ложки ксилита; начинка – 1/2 стакана изюма без косточек, 1/4 стакана нарезанного чернослива, 1/4 стакана нарезанной кураги, 1–2 столовые ложки ксилита, 1/3 стакана кипятка, 1 столовая ложка лимонного сока.

21. ФИНИКОВЫЙ ХЛЕБЕЦ С ОРЕХАМИ.

Замочить в 0,5 стакана кипятка изюм и нарезанные финики, добавить к ним масло и разрыхлитель и дать настояться. Смешать муку, ксилит и соль, добавить фрукты вместе с водой, затем яйцо, ванилин, измельченные орехи и хорошо взбить. Поместить тестяной хлебец в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекать до готовности – примерно час или немного больше.

Рецептура: 1/2 стакана смеси светлого и темного изюма без косточек, 1/2 стакана нарезанных фиников, 1,5 столовой ложки сливочного масла или маргарина, 3/4 чайной ложки разрыхлителя, 1 стакан муки, 1/3 стакана ксилита, 1/4 чайной ложки соли, 1 яйцо, 1/4 чайной ложки ванилина, 1/4 стакана нарезанных грецких орехов.

22. КЛЮКВЕННЫЙ ХЛЕБЕЦ С ОРЕХАМИ.

Смешать муку с ксилитом, солью и разрыхлителем, добавить масло, промешать. Взбить яйцо, смешать его с апельсиновым соком и цедрой. Соединить обе смеси и промешать так, чтобы тесто стало влажноватым, но не более того. Добавить нарезанные орехи и клюкву, выложить тестяной хлебец на смазанный маслом противень и выпекать в течение часа.

Рецептура: 2 стакана муки, 3/4 стакана ксилита, 2 чайные ложки разрыхлителя, 1 чайная ложка соли, 1/4 стакана сливочного масла или маргарина, 3/4 стакана апельсинового сока, 1 столовая ложка апельсиновой цедры, 1 хорошо взбитое крупное яйцо, 1/2 стакана рубленых грецких орехов, 1–2 стакана измельченной и посыпанной ксилитом клюквы.

23. ПУДИНГ ИЗ ХЛЕБЦЕВ КРУПНОГО ПОМОЛА.

Это изделие выпекается в небольшой миске или иной емкости, которую надо поместить в большую миску, наполненную кипятком. Итак, возьмите хлеб – лучше всего батон с отрубями, отрежьте четыре-пять ломтиков, нарежьте их небольшими кубиками, смешайте в малой миске с изюмом и посыпьте корицей. Взбейте в миксере или кухонном комбайне яйца, мед,

апельсиновый сок, добавив к ним ванилин и соль, а потом залейте этой массой хлеб с изюмом (не перемешивая). Миску поставьте в емкость большего размера с кипятком и поместите в духовку. Выпекать 35–45 минут, проверяя спичкой или ножом – если воткнуть нож в середину пудинга и сразу же вынуть, к нему ничего не должно прилипнуть.

Рецептура: 4–5 нарезанных кубиками ломтиков хлеба (можно слегка зачерствевшего), 6 столовых ложек изюма, 1/2 чайной ложки корицы, 3 яйца, 1/4 стакана меда, 1,5 стакана апельсинового сока, 1/2 чайной ложки ванилина, 1/4 чайной ложки соли.

24. ПЛОВ С ФРУКТАМИ.

Этот плов готовится из риса, чернослива, кураги и изюма, причем соотношение сухого риса и сухофруктов по весу должно быть два к одному. Промыть рис два раза, холодной и горячей водой, опустить в кипяток и проварить в соленой воде 20–30 минут – до полуготовности. В отдельной кастрюле растопить половину порции сливочного масла, положить отваренный до полуготовности рис, залить его второй половиной порции масла и поставить на медленный огонь на 20–25 минут. Промыть сухофрукты, ошпарить их кипятком и слегка обжарить на сливочном масле. Смешать обжаренные сухофрукты с рисом и немного протушить.

Рецептура: 600 г риса, 300 г сухофруктов, 200 г масла.

25. РИС С ЯБЛОКАМИ.

Варить рис в кипящей воде около 10 минут. Очистить яблоки от кожуры, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Смешать яблоки и ксилит с рисом, варить еще 5 минут, затем дать настояться 5 минут. Сверху посыпать поджаренным размельченным миндальным орехом и корицей.

Рецептура: 1/2 стакана риса, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки соли, 3 яблока, 1 столовая ложка ксилита, 30 г миндаля, корица.

26. ФРУКТОВАЯ ОКРОШКА.

Для этого холодного блюда необходимы: яблоки, груши (замена груш – дыня или ананас), персики и вишня (или слива). Яблоки, груши и персики нужно очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать (яблоки и груши – покрупней, персики – помельче) и перемешать. Из ягод вишни (или сливы) удалить косточки, мякоть растереть, залить вместе с кожурой от фруктов кипятком и выдержать два часа в закрытой крышкой кастрюле –

для получения настоя. Залить настоем смесь фруктов, добавить по вкусу ксилит.

Можно готовить различные варианты фруктовой окрошки, используя, например, только яблоки и груши или яблоки и дыню. В этом случае настой готовится таким же образом, как описано выше (на фруктовой кожуре), и к нему можно добавить сок лимона. В качестве настоя можно также использовать компоты на ксилите или готовить его на ягодах черной или красной смородины.

Рецептура (основной вариант окрошки): яблоки и персики – по 200 г, груша или дыня – 100 г, вишня или слива – 200 г.

27. МОРОЖЕНОЕ.

Как уже упоминалось, мороженое в небольших количествах медленно повышает сахар в крови. Однако возникает вопрос: какое мороженое предпочесть? Ведь существуют десятки его сортов, разного вкуса и цвета, с вафлями и шоколадом, со всевозможными добавками и весьма различной ценой. Я рекомендую вам отечественное мороженое в самом чистом виде – двухсотграммовые брикеты крем-брюле, шоколадного и смородинового мороженого. Оно, во-первых, вкусное; во-вторых, сравнительно дешевое; в-третьих, в нем нет дополнительных сладостей в виде вафель или шоколада. Вы можете приобрести несколько брикетов, хранить их в морозилке холодильника и есть мороженое, так сказать, в «натуральном» виде. А можете разнообразить ассортимент собственными силами.

Вариант 1 – мороженое с орехами. Мелко нарежьте грецкие орехи и смешайте с мороженым. Во время перемешивания мороженое начнет таять, поэтому выдержите смесь некоторое время в морозилке.

Вариант 2 – мороженое с фруктами. Наиболее подходящими для такого десерта являются яблоко, апельсин, мандарин и грейпфрут.

Нарежьте фрукты, часть положите на дно тарелки, накройте слоем мороженого и украсьте верх другой частью фруктов.

Вариант 3 – мороженое с бананом. Нарежьте банан колечками и сделайте слоеный торт из двух слоев мороженого и трех – бананов.

Вариант 4 – мороженое с консервированными ананасом и персиком.

28. ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ.

Это сладкое блюдо готовится из свежих ягод и фруктов, а также из компотов и отваров на ксилите и сухого белого и

красного вина с добавлением желатина. Желатин для быстрого растворения предварительно замачивают в холодной воде, затем сливают воду и опускают набухший желатин в кипящий компот или отвар. Жидкость разливают в формочки или чашки (пиалы), охлаждают до комнатной температуры и ставят для застывания в холодильник (но не в морозилку). Вот несколько рецептов желе:

Вариант 1 – лимонное желе. Срезать с лимона кожуру, измельчить, кипятить в литре воды с добавлением ксилита (по вкусу) и желатина (25 г). В конце, когда сироп приобретет отчетливый лимонный привкус, выжать в него сок целого лимона, процедить и разлить по формочкам. Можно добавить немного белого или красного вина.

Вариант 2 – винное желе. Взбить два яичных белка с добавлением 1/2 стакана сухого белого вина, затем добавить ксилит, желатин, залить кипятком (1/2 литра) и довести до кипения. Затем дать сиропу отстояться, процедить и разлить по формочкам.

Вариант 3 – желе с фруктами. Сироп готовят так же, как в первом варианте, используя кожуру и сердцевину фруктов, белое или красное вино, с небольшой добавкой ликера, муската или мадеры. Апельсины, грейпфруты и мандарины очищают от кожицы и зерен, кладут в форму и заливают свежими. Яблоки, груши, абрикосы, персики и т. д. следует предварительно проварить в сиропе, чтобы они стали мягкими.

Вариант 4 – клюквенное желе. Отжать сок из ягод (200 г), выжимку залить кипятком (1/2 литра) и проварить. Процедить отвар, добавить ксилит и набухший желатин (25 г), дать сиропу вскипеть, потом охладить его и снова процедить. Смешать с отжатым свежим соком и разлить по формочкам.

Дальнейшие варианты зависят от вашей фантазии и наличия ягод, фруктов, компотов и варений на ксилите.

29. МУСС.

Это сладкое блюдо готовится, как и желе, из свежих ягод и фруктов, а также из компотов и отваров на ксилите с добавкой сухого белого и красного вина, из молока и шоколада, всегда с добавлением желатина, но, в отличие от желе, мусс предварительно взбивают в миксере. Вот два возможных варианта.

Вариант 1 – ягодный мусс. Размять ягоды ложкой и протереть их через сито, превратив в ягодное пюре (для этого годятся мягкие ягоды – малина, земляника, клубника, но можно попытать удачу и с черникой, смородиной или клюквой). Выжимки залить кипятком, проварить около 10 минут, процедить, добавить в

отвар ксилит (по вкусу) и набухший желатин, снова довести до кипения и охладить. В сироп добавить ягодное пюре, столовую ложку ликера и взбить в миксере, затем разложить по формочкам и поставить в холодильник. Перед подачей на стол мусс и желе можно украсить сверху ломтиком мороженого или взбитых сливок.

Рецептура: 2 стакана ягод, 1/2 литра воды, 30 г желатина.

Вариант 2 – шоколадный мусс. Желатин развести в небольшом количестве молока. Оставшееся молоко, творог, какао и яичные желтки взбить вместе с разведенным желатином в миксере до однородной консистенции и охладить – так, чтобы масса загустела. Взбить яичные белки до состояния упругой пены, постепенно добавляя ксилит, и соединить с шоколадной смесью, затем охладить.

Рецептура: 1,5 стакана молока, 1 стакан творога низкой жирности, 2–3 столовые ложки какао, 2 яйца, 1 столовая ложка ксилита, 30–40 г желатина.

30. МЕРЕНГИ.

Взбить яичный белок с солью, но не до состояния полной густоты. Смешать корицу, гвоздику и сахарозаменитель, затем эту смесь вбивать в белок, пока он не превратится в упругую пену. Добавить орехи и хлопья. Чайной ложкой выложить смесь в небольшие формочки, выстланные алюминиевой фольгой. Выпекать в течение часа или часа с четвертью. Выключив духовку, дать меренгам медленно остыть, затем снять фольгу.

Рецептура: 1 яичный белок, щепотка соли, 1/2 чайной ложки молотой корицы, щепотка молотой гвоздики, 1/4 стакана ксилита, 1/4 стакана мелко рубленных орехов, 1/2 стакана пшеничных или ячменных хлопьев.

31. ТОРТ ИЗ МЕРЕНГ. Приготовить взбитый с сахарозаменителем яичный белок, как описано в предыдущем рецепте. Смазать маслом кальку или пергаментную бумагу и положить ее на противень. Выложить на бумагу взбитые белки слоем не толще 1 см, в форме квадрата или прямоугольника, выпечь в духовке и охладить. На эту основу можно выложить фрукты или взбитые сливки. Можно также разрезать выпеченный лист пополам и прикрыть второй половиной начинку из фруктов или сливок.

32. СЛАДКАЯ ТВОРОЖНАЯ МАССА. Самый простой способ – сделать густой сироп из ксилита или таблеток сахарозаменителя, смешать его с творогом и немного взбить ложкой. Затем следуют варианты: можно добавлять сметану, изюм, нарезанные курагу

или чернослив, а также орехи.

33. ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ.

Яйцо смешать с сахарозаменителем, взбить и слегка прогреть на слабом огне, непрерывно сбивая и не доводя до кипения. Не охлаждая получившуюся массу, ввести в нее масло или маргарин, затем охладить до комнатной температуры и смешать с протертым творогом и сметаной; можно добавить немного ванилина. Готовый крем выложить в подходящую посуду и поставить в холодильник.

Рецептура: 400 г творога, 1 яйцо, 40–50 г сметаны, 40–50 г сливочного масла или маргарина, ванилин на кончике ножа, ксилит по вкусу – 1–2 столовые ложки.

34. ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ ИЛИ КРЕМ ИЗ СЛИВОК.

Это блюдо представляет собой нежный крем на ксилите или сорбите, менее жирный, чем крем из сливочного масла и сгущенного молока, которым заправляют обычные пирожные. Приготовление взбитых сливок сопряжено с некоторыми тонкостями. В классическом варианте нужно сбивать сливки жирностью не менее 30 %, причем сам процесс сбивания осуществляется либо вручную, либо ручным миксером, либо с помощью кухонного комбайна, который работает с открытой крышкой (имеется в виду крышка емкости, в которую помещают продукт для сбивания, – многие комбайны в целях безопасности работают только с закрытой крышкой, и в них вы сливки не собьете). Последнее условие связано с тем, что в процессе сбивания нужно обеспечить доступ воздуха к сливкам, чтобы получилась рыхлая воздушная масса.

Предположим, что у вас есть кухонный комбайн, в крышке которого имеется отверстие размером с донышко стакана – этого вполне хватит для поступления воздуха. Охладите 33-процентные сливки в холодильнике (1/2 литра), протрите долькой лимона внутреннюю поверхность чаши комбайна, вылейте в чашу сливки, добавьте 1/3 или 1/2 стакана ксилита или сорбита и взбивайте на высоких оборотах. Обычно эта процедура занимает 5–7 минут, и за ней надо следить, чтобы остановить комбайн тогда, когда масса стала густой – иначе вы собьете масло (собственно, это будет сладкий крем из масла, который тоже годится для пирожных, но, увы, не сливки). Вместо ксилита или сорбита можно использовать охлажденный сироп, приготовленный из 6–8 таблеток сахарозаменителя (см. рецепт 6 в разделе 4), который добавляется к сливкам перед их взбиванием.

Я также предлагаю вашему вниманию рецепт с добавлением желатина, что позволяет готовить крем из сливок пониженной

жирности – например, 20-процентных и даже ниже. Кроме того, можно использовать любой кухонный комбайн, даже такой, в крышке которого нет отверстий. Действуем следующим образом: замачиваем на два часа желатин в небольшом количестве молока, затем нагреваем молоко с желатином на очень слабом огне, непрерывно помешивая (чтобы желатин не пригорел) и не доводя до кипения. Набухший желатин быстро растворяется. Ждем, когда смесь охладится (в этот момент можно добавить к ней ложечку ликера, ванилин, кофе, какао или фруктовый ксилитный джем – тогда изделие приобретет соответствующий привкус). В охлажденную смесь молока и желатина добавляем ксилит или сироп из таблеток сахарозаменителя и вливаем охлажденные сливки; затем смесь взбиваем (4–5 минут с использованием миксера или кухонного комбайна), разливаем в формочки или чашки и помещаем в холодильник, чтобы изделие окончательно охладилось и застыло. Получается нежный сладковатый крем из сливок на ксилите, который можно есть либо использовать для заправки тортов и пирожных.

Рецептура: 1/2 литра сливок жирностью 20–30 %, 2 столовые ложки ксилита, 3–4 столовые ложки молока, 2 чайные ложки желатина. Чем больше вы возьмете желатина, тем более плотным получится крем.

35. ТОРТ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ.

Приобретите готовые бисквитные коржи – лучше всего «венские» или «невские» (три круглых коржа в упаковке). Приготовьте сливки, как указано в предыдущем рецепте. Выложите треть сливок на нижний корж, размажьте их равномерно, накройте вторым коржом, повторите процедуру, накройте третьим коржом, повторите процедуру, посыпьте сверху размельченными орехами или пропущенной через терку шоколадной ксилитной конфетой. Поставьте в холодильник на несколько часов, чтобы коржи как следует пропитались.

Возможны различные варианты, зависящие от вашей фантазии, – например, можно добавлять тертые орехи в каждый слой сливок или вместо среднего слоя сливок промазать корж вареньем, а верх торта украсить фруктами. Для этого очень подходят консервированные персики и ананасы.

36. БУЛОЧКИ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ. Для их начинки нужно приготовить взбитые сливки или творог с ксилитом, а сами булочки выпекаются из заварного теста. Это единственный сложный вид теста, который упоминается в этой книге. Чтобы приготовить его, доведите до кипения воду, растворите в ней

сливочное масло или маргарин, добавьте немного соли, а затем, не снимая посуду с огня, всыпьте муку, непрерывно перемешивая смесь. Смесь нужно варить не более 1–2 минут, затем снять с огня, охладить до 70 градусов и, продолжая помешивать, добавить поочередно яйца. Получится несладкое заварное тесто, которое должно иметь определенную консистенцию, так как булочки из слишком крутого теста плохо поднимаются, а из слишком жидкого – расплываются. Смажьте противень растительным маслом и выложите на него столовой ложкой кругляши из теста на расстоянии 5 см друг от друга; если консистенция теста нормальная, то кругляши будут расплываться, но только чуть-чуть. Выпекать булочки в духовке следует при температуре 200–210 градусов в течение 30–35 минут. Если все сделано правильно, булочки подымутся и будут внутри пустыми. Надрежьте их с края и заложите начинку, взбитые сливки или творог.

Рецептура: 1 стакан воды, 1 стакан пшеничной муки, 100 г масла, 5 яиц.

37. ХАЛВА.

Многие любят халву, но это очень сладкое изделие и сложное в приготовлении, так что я не советую делать его самим. Халва – восточная сладость, и существует множество ее вариантов; в классическом случае она готовится из меда или сахара и одного-двух видов орехов или семечек (миндаль, грецкие орехи, кунжут или семена подсолнуха). Но если вы пропустите орехи через мясорубку и смешаете их с медом, то халва у вас не получится, так как в ней имеются и другие добавки – мука, мыльный корень и кое-что еще плюс довольно сложная технология производства. Мы возьмем ту халву, что продается в магазинах, и облагородим ее, разбавив вдвое орехами: сладости будет меньше, а вкус – гораздо лучше. Иными словами, будем действовать по принципу: если очень хочется, то можно съесть, сделав так, чтобы вред от сладкого был мининальным.

Возьмите грецкие орехи или фундук или то и другое и пропустите через мясорубку вместе с равным количеством покупной халвы, затем пересыпьте порошкообразную смесь в кружку или пакет и сдавите. Вы получите разбавленную, но очень вкусную халву.

38. ПИРОЖНЫЕ «КАРТОШКА». Приготовьте смесь из халвы с орехами, как описано в предыдущем рецепте, добавьте в нее немного толченых сухарей и мелко нарезанных орехов, ложечку-другую ликера или коньяка и тщательно перемешайте. Сделайте из смеси лепешки или шарики размером с куриное яйцо и

поставьте в холодильник.

39. ПИРОЖНЫЕ-КОРЗИНОЧКИ.

Основой для них являются покупные корзиночки-тарталетки, которые можно заполнить следующим образом.

Вариант 1 – корзиночки наполняются взбитыми на ксилите сливками.

Вариант 2 – на донышко кладут измельченные орехи, а сверху – взбитые сливки.

Вариант 3 – на донышко кладут разбавленную орехами и ликером халву, а сверху – взбитые сливки.

Вариант 4 – на донышко кладут фрукты (например, частицу консервированного персика), а сверху – взбитые сливки.

40. ПИРОЖНЫЕ С ТВОРОГОМ.

Замесить тесто из пшеничной муки, яиц, молока и ксилита с небольшой добавкой соли и дать ему выстояться 30 минут. Тесто раскатать в круглые лепешки толщиной 1 см и диаметром 6–7 см и запечь их на противне в духовке. Сделать творожную начинку: отделить яичные белки от желтков, творог смешать с желтком и ксилитом, белки взбить и тоже добавить к творогу. Смесь выложить на приготовленные ранее лепешки. Варианты: в творожную начинку можно добавить изюм, или сок лимона, или натертую на мелкой терке лимонную корочку.

Рецептура: тесто – 300 г пшеничной муки, 4 яйца, 2 стакана молока, 1 столовая ложка ксилита (без верха), щепотка соли; начинка – 400 г творога, 3 яйца, 3 столовые ложки ксилита (если масса будет слишком густой, разбавить сливками).

41. СЛАДКИЙ ОМЛЕТ.

Смешать яйца с пшеничной мукой, молоком и сахарозаменителем, добавить немного разрыхлителя и слегка взбить вилкой. Разогреть сливочное масло на сковороде, вылить смесь и посыпать ее предварительно вымоченным изюмом. Перевернуть омлет целиком тяжело, поэтому, когда низ прожарится, а верх загустеет, нужно разрезать омлет на сковородке на 4–6 кусков и переворачивать частями.

Рецептура: 2 яйца, 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана молока, 1 чайная ложка ксилита, 1 столовая ложка набухшего изюма.

42. ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ. Взять крупные крепкие яблоки (антоновка, семиренка, джонатан) и осторожно вырезать сердцевину. Приготовить смесь из дробленых грецких орехов, меда, лимонного сока и корицы, дать ей застыть в

холодильнике, затем фаршировать смесью яблоки. Поместить яблоки в латку, налить немного воды и запекать 20–30 минут.

43. СУХОФРУКТЫ.

Для многих блюд и компотов необходимы сухофрукты, которые можно приготовить самим – особенно если они растут на вашем пригородном участке. Даже на Севере бывают столь обильные урожаи яблок и ягод, что нет возможности сохранить их в свежем виде или переработать в варенья и компоты; возникает вопрос: что же делать в таком случае? Рекомендую: сушить, замораживать и ставить домашнее вино.

Для сушки яблоки нарезают ножом или яблокорезкой на дольки толщиной 1 см, выкладывают на фанерные листы, покрытые бумагой, и ставят повыше – например, на шкаф. Прекрасно сушится черноплодная рябина – как и яблоки, 2–3 недели. Сушить южные фрукты смысла нет, лучше есть их свежими.

Бруснику и клюкву лучше всего ссыпать в полиэтиленовые пакеты, заморозить в морозилке и там хранить. Что касается черной и красной смородины, крыжовника и черноплодной рябины, то при их изобилии, превышающем потребности в вареньях и компотах, эти ягоды нужно пускать на сок или домашнее вино. Рецепт вина будет дан в разделе 7.

Примечание. Будьте осторожны с сушкой яблок, в том числе антоновки, купленных в магазине. Они, вероятно, чем-то обработаны для товарного вида; в результате эти яблоки не сохнут, а плесневеют и гниют. Чего никогда не наблюдается с яблоками со своего участка.

44. КОНФЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ В ШОКОЛАДЕ.

Это очень изысканное и редкое лакомство; бывает очень обидно купить коробку чернослива в шоколаде и обнаружить, что шоколад еще можно раскусить, а о чернослив только зубы сломаешь. Поэтому лучше и гораздо дешевле делать такие конфеты самому.

Купите сочный чернослив без косточек (100 г), орехи (можно грецкие, а лучше – фундук, 50 г) и плитку отечественного горького шоколада (100 г). Чернослив вымойте, просушите, надрежьте каждый плод и вложите в него орех. Остались сущие мелочи – окунуть чернослив в расплавленный шоколад. Расплавляют шоколад так: в миску с водой ставят маленькую кастрюльку (она будет плавать в воде) с кусками шоколада и всю эту конструкцию помещают на маленький огонь. В отдельной кастрюльке надо довести до кипения 3–4 столовые ложки 30-процентных сливок с 1 чайной ложкой масла, влить эту смесь в

расплавленный шоколад, перемешать и снять с огня. Зетем приготовьте пару больших, но мелких тарелок или блюдо, чайную ложку и вилку; ложкой подцепите черносливину, опустите в шоколад, выньте, придерживая вилкой, и положите на блюдо. Конфеты надо располагать на блюде просторно, чтобы они не касались друг друга, и делать их быстро, пока шоколад не загустел, так что не гонитесь за красотой. Закончив приготовление, поставьте блюдо в холодильник и через час-два снимите конфеты, подрезав их снизу ножом.

45. КОНФЕТЫ ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВЫЕ.

Очистить яблоки, пропустить их через мясорубку, добавить ксилит и уварить яблоки в собственном соку и небольшом количестве воды до консистенции густого пюре. Измельчить орехи двух сортов (например, грецкие и фундук), добавить их в пюре и немного поварить. Получившуюся массу раскатать подобно листу теста толщиной в 1 см и нарезать конфеты. Можно провести эксперимент – добавить в яблочное пюре в процессе варки немного лимонного сока.

Рецептура: 300 г очищенных яблок, 150 г ксилита, 1/4 стакана воды, 200 г орехов.

46. МАРМЕЛАД ИЗ ТЫКВЫ И РЕВЕНЯ.

Очистить тыкву, нарезать ломтями толщиной в 1 см и испечь их – лучше всего на сковородке, на сливочном масле. Готовую тыкву протереть сквозь сито, очищенные стебли ревеня очень мелко нарезать, соединить с тыквой и тушить, помешивая, на слабом огне. Когда смесь сгустится, добавить по вкусу ксилит или таблетки сластилина. Это блюдо можно подавать горячим или холодным; в последнем случае – под взбитыми сливками.

Рецептура: 300 г тыквы, 200 г ревеня, сахарозаменитель – по вкусу.

47. КОНФЕТЫ ТИПА «КЛЮКВА В САХАРЕ». Для этого изделия необходимо подобрать ягоды – ту же клюкву или хорошую сочную черноплодную рябину. Ягоды переберите, промойте и просушите; из части ксилита приготовьте в ступке аналог сахарной пудры. Остальной ксилит разотрите с яичным белком и, если ягоды сладкие, добавьте лимонный сок. Затем обваляйте каждую ягодку в смеси и в ксилитной пудре и разложите для просушивания.

48. МЮСЛИ – это швейцарское блюдо, представляющее собой нечто вроде сладкой каши. Сейчас мюсли продаются в магазинах в виде сухой смеси или батончиков, напоминающих небольшие шоколадки, но вы можете приготовить это блюдо сами – из

орехов, изюма, зерна, различных зерновых хлопьев и молока. Орехи мелко порежьте, разомните зерновой андреевский хлебец, добавьте хлопьев, вымойте изюм, смешайте все эти ингредиенты и залейте молоком 3,5 %. Едят это блюдо в холодном виде, и подходящий для вас рецепт вы можете установить сами. Я рекомендую такой состав: стакан молока, 1 андреевский хлебец (1 кружок), 2 столовые ложки орехов, 1 столовая ложка изюма (без верха), хлопья – по вкусу.

49. ВАРЕНЬЕ НА КСИЛИТЕ. Отобрать и перемыть в холодной воде ягоды или плоды; плоды нарезать на кусочки желаемого размера. Произвести бланшировку ягод или плодов (ошпарить их кипятком); положить в тазик или кастрюлю, залить водой из расчета 1 стакан на 1 кг продукта и варить до кипения. Когда смесь закипит, появится пена; ее надо снимать и варить варенье на слабом огне, пока пены практически не будет. В этот момент нужно засыпать ксилит из расчета 0,9–1,2 кг на 1 кг исходного продукта и варить далее до готовности около 30 минут – на слабом огне и регулярно помешивая, чтобы ксилит не пригорел. Количество ксилита на 1 кг исходного продукта зависит от того, варите ли вы варенье из сладких или кислых ягод; для сладких достаточно брать килограмм ксилита на килограмм ягод, для кислых – добавить немного больше ксилита. Хранить варенье в холодильнике не рекомендуется; лучше – в погребе. Если ксилит кристаллизовался, варенье можно переварить. Оно не портится в течение двух-трех лет.

6. Салаты и десерты из фруктов и овощей

1. ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ.

Натереть на терке морковь и яблоко, перемешать. Это уже готовый салат, но в то же время – основа, на базе которой можно приготовить еще несколько салатов, добавляя:

1) клюкву, бруснику или смородину; 2) мелко нарезанный ананас, свежий или консервированный; 3) мелко нарезанную дыню; 4) натертую грушу; 5) нарезанный апельсин или грейпфрут; 6) немного грейпфрутового сока, сливок или мороженого; 7) нарезанные орехи.

Блюдо желательно охладить.

2. ЗИМНИЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ.

Зимним он называется потому, что все необходимые ингредиенты имеются в зимнее время – яблоки, груши, апельсины и консервированные ананасы. Очистите яблоки и груши от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте – не мелко и не крупно, примерно на частицы 1 см в длину и 0,5 см в толщину. Так же нарежьте колечки консервированного ананаса. Апельсины очистите, разберите на дольки и каждую дольку разрежьте на 4–5 частей. Все смешайте, добавьте ананасного сока.

Рецептура (на 4–5 порций): 2 яблока, 2 груши, 4–5 колечек ананаса толщиной в 1 см, 2 апельсина (апельсины можно заменить мандаринами или грейпфрутом).

3. САЛАТЫ С МОРКОВЬЮ.

Вариант 1 – морковь с чесноком и луком. Очищенную морковь вымыть и мелко нашинковать вместе с зеленым луком, заправить давленым чесноком и сметаной. Таким же образом готовится салат из вареной свеклы и чеснока.

Рецептура: на 3 средних моркови – 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сметаны.

Вариант 2 – морковь с грецким орехом. Очищенную морковь вымыть и натереть на крупной терке; орехи измельчить и перемешать с морковью, заправить салат сметаной.

Вариант 3 – морковь с орехами и медом. Очищенную морковь вымыть и натереть на крупной терке; орехи измельчить и перемешать с морковью, заправить салат медом. Орехи могут быть любые – грецкие, фундук, миндальные, арахис. Арахис рекомендуется слегка прожарить.

Рецептура: 100 г моркови, 20–30 г орехов и 1 чайная ложка меда.

Вариант 4 – морковь с редькой. Морковь и редьку очистить, вымыть, натереть на терке, перемешать. Посолить, заправить уксусом и подсолнечным маслом. Можно добавить натертый корень сельдерея, зелень.

Рецептура: 1 редька, 2 моркови, подсолнечное масло, уксус, соль.

Вариант 5 – морковь с горошком. Морковь нарезать или натереть на крупной терке, смешать с зеленым консервированным горошком, добавить мелко нарезанный чеснок и заправить майонезом.

Рецептура: 100 г моркови, 40–50 г горошка, 2 крупных зубчика чеснока, 1 столовая ложка майонеза.

Вариант 6 – морковь с горошком и яблоком. Морковь и яблоко, очищенное от кожуры, нарезать или натереть на крупной терке, смешать с зеленым консервированным горошком, заправить сметаной.

Рецептура: 100 г моркови, 1/2 яблока, 40–50 г горошка, 1 столовая ложка сметаны.

Вариант 7 – морковь со смородиной. Морковь натереть на крупной терке, соединить с ягодами красной или черной смородины, заправить сметаной или майонезом.

Рецептура: 100 г моркови, 60–80 г ягод, 1 столовая ложка сметаны.

Вариант 8 – морковь с апельсином и яблоком. Морковь и яблоко натереть на крупной терке, соединить с нарезанными дольками апельсина, сбрызнуть лимонным соком и заправить сливками (взбитыми или обычными).

Рецептура: 100 г моркови, 1/2 яблока, 1/4 или половина апельсина, сливки.

4. САЛАТЫ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ.

Вариант 1 – капуста с морковью. Нашинковать свежую капусту, натереть на крупной терке морковь, смешать, слегка посолить, заправить майонезом.

Рецептура: 200 г капусты, 20–30 г моркови, одна столовая ложка майонеза.

Вариант 2 – капуста со свеклой. Нашинковать свежую капусту, натереть на крупной терке вареную свеклу, смешать, добавить сок лимона, заправить растительным маслом.

Рецептура: 200 г капусты, 70–80 г свеклы.

Вариант 3 – капуста с яблоками и клюквой. Нашинковать свежую капусту, натереть на крупной терке яблоко, смешать с

капустой, добавить клюкву или бруснику. Если ягод нет, можно заправить соком лимона.

Рецептура: 200 г капусты, 1 яблоко, 1–2 столовые ложки ягод.

5. САЛАТЫ ИЗ ТЫКВЫ.

Вариант 1 – из тыквы с морковью. Очистить тыкву и морковь, натереть на крупной терке, смешать в равных долях, немного посолить и заправить сметаной.

Вариант 2 – из тыквы с яблоком и орехами. Очистить тыкву и яблоки, натереть на крупной терке, смешать в равных долях, добавить мелко нарезанный грецкий орех, заправить соком лимона и выдержать один-два часа. В заправку можно добавить мед.

Рецептура: 200 г тыквы, 200 г яблок, 50–60 г орехов, сок от 1/2 или 1/3 лимона.

6. САЛАТ С БАНАНОМ И КОКОСОМ.

Кокосовый орех натереть на мелкой терке, банан нарезать ломтиками толщиной 1/2 см, изюм замочить; затем смешать все ингредиенты и заправить, по желанию, сливками, или лимонным соком, или тем и другим. Вместо кокосового ореха можно взять готовую кокосовую стружку.

Рецептура: 1 банан, по 1 столовой ложке изюма и тертого ореха, 2 столовые ложки сливок.

7. ЯГОДНО-ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ.

Очистить яблоки, натереть на крупной терке, смешать с клюквой или брусникой и заправить. Заправка готовится из майонеза или сметаны с добавкой (по вкусу) лимонного сока и меда.

Рецептура: 500 г яблок, 100–150 г ягод, 150 г сметаны или майонеза, мед, лимонный сок.

8. САЛАТЫ ИЗ СЛИВ.

Вариант 1 – слива с яблоком. Удалить косточки из сливы, нарезать плоды на 6–8 частей, смешать с нарезанным яблоком и красной смородиной, заправить и охладить. Заправка: яичный желток, взбитый с медом, сливками и коньяком.

Рецептура: 1,5 стакана слив, 2 яблока, 2 столовые ложки смородины. Заправка – 2 желтка, 1 столовая ложка меда, 1/2 стакана сливок, 1 чайная ложка коньяка.

Вариант 2 – из слив с дыней. Очистить дыню, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Из слив извлечь косточки, половинки плодов уложить поверх ломтиков дыни и

посыпать толченым орехом. Залить апельсиновым или грейпфрутовым соком, сверху украсить взбитыми сливками.

Рецептура: 1,5 стакана слив, небольшая дыня, 2 столовых ложки орехов, 1 стакан взбитых сливок.

9. САЛАТ ЯГОДНЫЙ. Смешать в равных долях чернику или бруснику с малиной и черной смородиной, заправить сметаной или густыми сливками.

10. САЛАТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, ФАРШИРОВАННОГО ОРЕХАМИ.

Если чернослив свежий и без косточек, то его сразу можно использовать для салата; сухой чернослив с косточками нужно замочить в холодной воде, оставить на несколько часов для набухания, затем извлечь косточки и просушить. Растолочь в ступке или пропустить через мясорубку орехи и чеснок, добавить чуть-чуть соли, лимонный сок и тщательно перемешать получившуюся массу, растирая ее ложкой, пока смесь не примет белесоватый цвет. Ввести ореховую массу в плоды чернослива, выложить их в салатник и залить сметаной или майонезом. Заливку, при желании, можно подсластить сахарозаменителем.

Рецептура: 500 г чернослива, 2 стакана очищенных орехов (грецкие, фундук или их смесь), 2 стакана сметаны или майонеза (можно добавить 1 чайную ложку ксилита или 2–3 таблетки сластилина, предварительно растворив их в 1 чайной ложке кипятка), 3 небольшие дольки чеснока, сок от одного лимона, соль на кончике ножа.

Внимание! В этом блюде много чернослива, и поэтому оно не рекомендуется больным диабетом.

11. ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ В КОРЗИНОЧКЕ. Для изготовления корзиночек нужны апельсины или грейпфруты. Вымойте плод, затем разрежьте его поперек и осторожно удалите мякоть, а края корзиночки из кожуры вырежьте зубчиками. В нее можно положить разнообразную начинку: фруктовый салат или фаршированный чернослив, описанные выше, либо нарезанную мякоть апельсина (грейпфрута), смешанную со взбитыми сливками, либо натертые яблоки, смешанные со взбитыми яичными белками. Сверху этот десерт посыпают измельченными орехами и тертым шоколадом (шоколад, разумеется, на сахарозаменителе).

12. ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ.

Яблоки очистить и натереть на крупной терке, затем смешать их с изюмом, охлажденной сметаной и холодным апельсиновым соком. Разложить смесь по чашкам, посыпать сверху мюсли или измельченными орехами.

Рецептура: 3 яблока, 3 столовые ложки изюма, 1 стакан сметаны, 3 столовые ложки апельсинового сока, 2 столовые ложки мюсли или орехов.

13. ФРУКТЫ И ЯГОДЫ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ. Традиционный вариант этого блюда – клубника со взбитыми сливками, но можно использовать нарезанные или натертые яблоки (например антоновку), цитрусовые и наши северные ягоды – смородину, чернику или бруснику. В этом случае сливки, взбитые на ксилите, должны быть достаточно сладкими, так как перечисленные выше плоды и ягоды кисловаты. Если же вы хотите залить взбитыми сливками ананас, грушу, банан, дыню, то желательно готовить сливки с минимумом сахарозаменителя.

7. Напитки

1. КОФЕ-ГЛЯССЕ.

Охладите кофе (или напиток из смеси кофе и какао без сахара) в холодильнике, разлейте по чашкам и добавьте в чашку 5–6 чайных ложек мороженого.

2. ШЕРБЕТ.

Это восточный прохладительный напиток из натуральных соков, который существует во многих разновидностях. Я предлагаю вам два варианта шербета.

Вариант 1 – шербет на основе грейпфрутового или апельсинового сока, разумеется, без сахара. Очистите три апельсина, нарежьте кружками половину или три четверти лимона и прокипятите фрукты в литре сока, затем процедите, остудите, разбавьте по вкусу холодной водой и подавайте со льдом.

Вариант 2 – лимонный шербет. Тщательно очистите от кожуры три лимона, удалите косточки, нарежьте и взбейте мякоть лимона в миксере или кухонном комбайне до однородной консистенции. Добавьте 1 стакан воды и 1/4—1/2 стакана ксилита или 4–6 таблеток сахарозаменителя (по вашему вкусу), охладите смесь и снова взбейте ее. Охладите смесь в морозилке, пока на ней не появится корочка льда, взбейте яичные белки от 2 яиц до упругой пены, смешайте с охлажденной смесью и взбейте. Шербет готов.

3. КОКТЕЙЛЬ ИЗ ФРУКТОВЫХ СОКОВ.

Смешайте по 2 стакана виноградного и яблочного соков с 2 стаканами газированной воды и охладите смесь. Приготовьте сироп – прокипятите сахарозаменитель в 1/2 стакана воды и охладите. Смешайте сироп с соками, добавьте сок 2 свежих лимонов и остальную газированную воду, охладите. Перед подачей напитка на стол в него можно опустить кружки нарезанного банана, ягоды винограда (очищенные от кожуры и косточек), нарезанные дольки апельсина, мандарина или грейпфрута (в любом сочетании).

Рецептура: 2 стакана виноградного сока, 2 стакана яблочного сока, бутылка газированной воды – 1–2 литра (по вкусу), 1/5 стакана ксилита или 6–8 таблеток сластилина, 2 лимона, 1 банан, 1 стакан винограда, 1 апельсин.

Примечание. Фруктовые соки не рекомендуются для людей с диабетом, так как они быстро повышают глюкозу крови. Не рекомендуется злоупотреблять грейпфрутовым соком, в котором

содержание углеводов низкое – из-за наличия кислоты его влияние на организм непредсказуемо. Этот сок не советуют пить сердечным больным. Никогда не запивайте грейпфрутовым или иным соком лекарства! Не запивайте их также чаем и кофе, пользуйтесь только кипяченой или минеральной водой.

4. КОМПОТ НА КСИЛИТЕ. Приведенный ниже рецепт является одним из многих возможных, но преимущество его в том, что ягоды варить не требуется. Нужно отобрать и перемыть в холодной воде ягоды или плоды; плоды нарезать на кусочки желаемого размера. Произвести бланшировку ягод или плодов трижды и разложить их по банкам (литровым, двухлитровым или трехлитровым), заполняя каждую банку примерно на треть. Приготовить сироп на ксилите – из расчета 100–130 г ксилита на литр воды – и залить горячим сиропом каждую банку до краев; затем плотно закупорить (достаточно полиэтиленовой крышки) и укрыть подушками и одеялами. Держать в тепле сутки, чтобы компот настоялся. Хранить компот лучше всего при температуре плюс пять – семь градусов в холодильнике или погребе. Он не портится в течение двух-трех лет.

5. ОБЫЧНЫЕ КОМПОТЫ можно варить из разнообразных фруктов и ягод, но я рекомендую вам следующий «зимний» рецепт: на 3 литра воды положите 1/2 или 3/4 стакана сухой черноплодной рябины и половинку мелко нарезанного лимона, варите 20–30 минут, затем добавьте сушеные яблоки по вкусу (обычно – 2–3 полные горсти) и 8—12 таблеток заменителя сахара – сластилина или сукродайта. Компот получится превосходного розового цвета и приятного кисло-сладкого вкуса.

6. ПУНШ.

Вариант 1 – апельсиновый пунш (подается охлажденным, с кубиками льда). Один апельсин очистить от кожуры, разобрать на дольки, дольки нарезать на 4–5 частей. Очистить киви от кожицы и нарезать тонкими ломтиками; нарезать ананас. Положить фрукты в большой кувшин, залить их вином и вермутом, поставить в холодильник на 2–3 часа, чтобы фрукты пропитались вином. Вымыть второй апельсин и, не снимая кожуры, нарезать его тонкими ломтиками. Перед подачей на стол добавить в пунш тоник, апельсиновый сок, ломтики апельсина и лед.

Рецептура: 2 апельсина, 2 плода киви, 2–3 кружка свежего или консервированного ананаса, бутылка сухого белого вина, 1 стакан сухого белого вермута, от 0,6 до 1 литра воды или тоника, 3/4 стакана апельсинового сока.

Вариант 2 – безалкогольный яблочный пунш (подается горячим). Вылить яблочный сок в кастрюлю, добавить

сахарозаменитель и нарезанный ломтиками лимон, довести до кипения и кипятить на медленном огне в течение 5 минут. Можно добавить горьковатый тоник (по вкусу).

Рецептура: 8 стаканов яблочного сока (натурального, без сахара), 1/4 стакана ксилита или 6–8 таблеток сластилина, 1 лимон, бутылка тоника.

7. ПОДОГРЕТОЕ ВИНО С ПРЯНОСТЯМИ.

Добавить в 1/4 стакана воды сахарозаменитель, ломтики апельсина, гвоздику и корицу и прокипятить в течение 5 минут. Снять с огня, добавить сок и вино, перемешать. Подавать теплым.

Рецептура: 1/3 стакана ксилита или 8—10 таблеток сластилина, 1/4 стакана воды, 2 ломтика апельсина, 6 штук гвоздики, 2 палочки корицы, 1/2 стакана апельсинового сока, 1 бутылка красного сухого вина.

8. ОБЛАГОРОЖЕННАЯ ВОДКА.

Врачи рекомендуют выпивать в день 100–150 г красного сухого вина или 25–30 г водки. В таких дозах водка среднего качества («Пятизвезная», «Флагман» и т. д., примерно 160 руб. за литр) выходит вдвое дешевле вина. Но лично у меня душа водку не принимает, а вино получается дороговато. Есть, однако, способы облагородить водку и превратить ее в изысканный напиток, с которым не сравнится даже дорогой коньяк. Один из этих способов – настойка на кедровых орехах. Вымойте и просушите орехи в скорлупе – примерно 4 столовые ложки с верхом на литр водки. Отлейте из бутылки немного водки, добавьте в бутыль одну чайную ложку меда и засыпьте орехи, не извлекая их из скорлупы. Бутыль положите на бок и держите 1–2 месяца. Результат – цвет, вкус и запах – потрясающий.

Примечание. Не пытайтесь таким способом облагородить совсем уж дешевую водку. Последствия могут быть печальными.

9. ОБЛАГОРОЖЕННЫЙ КОНЬЯК. Недорогие коньяки из стран СНГ весьма подозрительны – похоже, что нам временами продают не коньяк, а коньячный спирт или иной полуфабрикат. Но неважный коньяк тоже можно довести до кондиции: на 1/2 литра добавить 1/2 чайной ложки меда и полную горсть сушеной черноплодной рябины. Выдерживать месяц или два. Коньяк приобретает красный цвет и очень приятный вкус.

10. ДОМАШНЕЕ ЯГОДНОЕ ВИНО.

Для изготовления домашнего вина необходимо кое-какое оборудование – десятилитровые стеклянные банки и гидрозатворы, но в крайнем случае можно обойтись банками в 3–

5 литров и хозяйственными перчатками из тонкой резины. Вино в северных краях обычно делают из черноплодной рябины, черной и красной смородины и крыжовника. Техника дела такова: ягоды пропускают через соковыжималку, добавляют в сок сахар, размешивают его до растворения, переливают в большую банку и изолируют от воздуха с помощью гидрозатвора или резиновой перчатки, проколотой несколько раз иголкой. Сок с сахаром начинает бродить, перчатка надувается, а гидрозатвор булькает, стравливая пары, и через 2–3 месяца получается сухое или полусухое домашнее вино.

Однако есть тут хитрости. Первое: если лето было жарким и ягода – сладкая, то на литр сока нужно класть 200–250 г сахара, а если ягода кисловата – то 250–300 г. Второе: брожение должно начаться через день-два, максимум – через неделю; если смесь не бродит, значит, вы положили мало сахара или в доме слишком холодно (это может быть в сентябре, когда еще не включено отопление). Добавьте сахара, поставьте банку на табурет, а не на холодный пол. Третье: черноплодная рябина хорошо отдает сок, от выжимки крыжовника получается жидкая кашица, от смородины – промежуточный вариант. Не смущайтесь этим: все лишнее всплывет или осядет, и тогда вы раскупорьте банку, процедите ее содержимое через марлю и выбросьте всплывшее и осевшее. Процеживать стоит раза 3–4 за 2–3 месяца – тогда вино получается чистым и прекрасного цвета. Четвертое: вино готово тогда, когда процесс брожения полностью прекратился и вы замечаете, что гидрозатвор не булькает уже неделю, а в вине нет привкуса бражки. Пятое: самое вкусное вино – на уровне мировых стандартов – получается из черной смородины, самое простое – из черноплодной рябины. Шестое: можно готовить вино из смеси ягод, но я бы советовал смешивать только черную и красную смородину. Седьмое: можно готовить вино из красной рябины, но только тогда, когда она тронута морозом. Иначе вино получится горьким. Восьмое: можно крепить вино, доливая в него спирт, но, по-моему, это кощунство. Что лучше сухого вина?

Есть, разумеется, девятое, десятое и т. д., но я полагаю, что с прочими хитростями вам стоит ознакомиться на личном опыте.